

“五谷为养”可增寿防病 不吃主食减肥最易反弹

近年来,“不吃或少吃主食”一直被不少女性津津乐道,甚至奉为减肥宝典。其实,这种减肥方法不仅有损健康,而且体重还容易飞速反弹。早有大量研究表明,碳水化合物占食物总能量的比例过低,会缩短寿命。2019年最新一期的《柳叶刀》杂志刊登的一项最大规模的权威研究结果又告诉我们:来自全谷杂豆的膳食纤维,能帮助人们降低全因死亡率,帮助预防多种慢性疾病。如果能把每天的膳食纤维摄入量从15克-19克(最低组)提升到35克-39克(最高组),冠心病死亡风险会下降31%,2型糖尿病风险会下降16%,癌症死亡风险下降13%,全因死亡风险下降15%。换句话说,足够的膳食纤维有利健康长寿,而这些膳食纤维的主要来源,正是我们祖先奉为主食的五谷杂粮。

中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红博士基于她多年来对营养食谱的研究,一直都推荐人们用全谷杂豆类来部分替代精米白面。她建议,按照中国居民膳食指南的建议,每天吃50-150克全谷杂豆。

这两年,如果说有什么最热闹的营养话题,当然就是“要不要吃主食”这个问题了。很多人听到过“碳水化合物让人胖”“碳水化合物让人傻”“吃主食是慢性自杀”之类的说法,甚至一些微信圈子的文章中还说,不吃主食换成蛋白质和脂肪,不仅会神奇瘦身,更能控制血脂,治好糖尿病等等。

于是,很多人满怀信心地开始“减肥新生活”了,或者自己制定极低碳水化合物的食谱,每天鸡蛋+肉+坚果+豆腐;要么购买有人推销的各种生酮产品和代餐粉,银子没少花,仪式感也挺强。可真相和效果到底如何呢?

不吃主食减肥,想抄近路却走了弯路

一位朋友告诉我,她原本靠健康饮食和运动方法减肥成功,体重已在正常范围内,腰腹还有了马甲线。但为了追求骨感,她在2018年4

月底开始在医生指导下实行生酮减肥,一个月减了6斤。然而,她明显感觉到身体比以前松弛了,体型还不如从前理想。此后,她的饮食还是非常节制,但明显感觉饿的时候有低血糖症状,身体会发抖。她的食欲控制也发生了紊乱,看见什么都想吃,一吃就停不住,吃不够就心慌,只有吃撑了才觉得安心。到了2018年11月,也就是她减肥成功后6个月,她的体重已反弹了十多斤,而且都胖在了腰腹部。

她意识到自己走了弯路,体会到以前的方法才是正途,重新开始营养平衡的饮食和运动。她的情绪逐渐改善,身材也慢慢回到了以前的紧实状态。

其实,对于我们这个自古以来讲究“五谷为养”的民族,不吃面包、饼干、蛋糕还能忍,但成年累月不吃米饭、米粥、米粉、米线,不吃面条、包子、饺子、馒头、馅饼、馄饨、煎饼,不吃小米、玉米、大麦、燕麦、荞麦、藜麦,甚至不吃土豆、红薯、山药、芋头、荸荠、藕,不吃各种水果……这种生活,你还能忍多久呢?

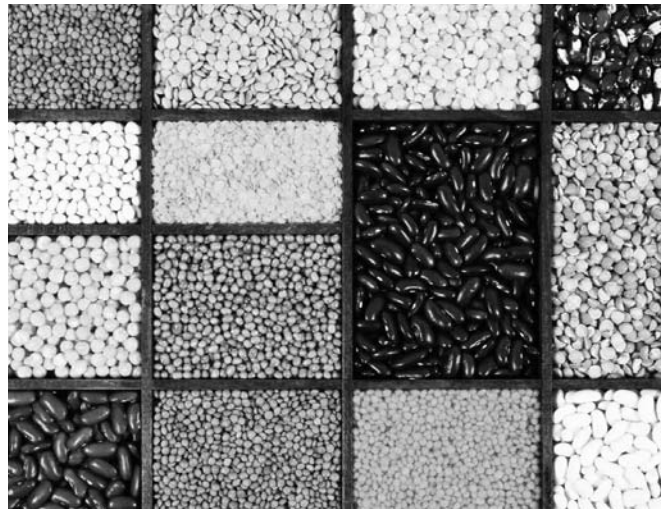
但是,一旦你停下这种吃法,体重就会飞快反弹。除非你大量运动加上限制饮食。那岂不是又回到传统减肥方法的路上了?关键是,饮食如此坚忍,体重不仅不下降还要经常反弹,脾气变得暴躁,情绪变得沮丧,幸福感荡然无存,而长回来的肥肉还特别钟情于腰腹部……

所以,我经常对减肥者说:不要梦想世界上有捷径,有些你以为抄近道的方法,其实是让你走得更辛苦。白白绕了一圈回来,还要再花时间养好身体,然后用营养平衡的减肥法重新开始。

餐后困倦血糖高,不是碳水化合物的错

也有一些人说:自从不吃主食,我觉得脑子清醒多了。原来饭后总是困倦不堪,现在不困了。其实,这并不是碳水化合物的错,而是过多精白淀粉的错,是餐后血糖过高,距离糖尿病越来越近的指征。

我建议应吃部分五谷杂粮为主



食,而且先吃蔬菜和部分肉蛋,然后再吃主食,饭后也适当散散步。这些措施就足以让绝大多数人餐后不再困倦,而无须彻底断掉所有主食,特别是五谷杂粮。

我对是否吃主食的回答是肯定的——为了幸福、健康和长寿,当然是要吃的。

研究证明:低碳水化合物饮食会缩短你的寿命

2018年《柳叶刀》公共卫生杂志上的一项大型研究证明,碳水化合物占食物总能量的比例过低,可能会增加全因死亡率。换句话说,就是低碳水饮食会缩短寿命。每顿一小碗饭的主食食量,正在最合适的范围当中。

不过,还是有很多人问:不是说多吃白米饭、白馒头、白面包会增加糖尿病风险么?没错。问题的关键在于,我们到底要从什么食物中来获得碳水化合物。中国人自古以来的“五谷为养”,是不是白米饭、白馒头、白面包为养?当然不是。

刚进入2019年,《柳叶刀》杂志就刊登了一篇最新系统综述和汇总研究,用极为权威的数据告诉我们:来自全谷杂豆的膳食纤维,能帮助人们降低全因死亡率,帮助预防多种慢性疾病。换句话说,足够

的膳食纤维有利健康长寿,而这些膳食纤维的主要来源,正是我们的祖先奉为主食的五谷杂粮。

这项研究汇总了全球研究者的185项前瞻性流行病学研究,受访者总数接近1.35亿人,以及各国的58项食物膳食纤维与健康的临床试验,总受试者多达4635名,可以说是至今以来规模最大、内容最全面的研究分析。

结果证实,如果能把每天的膳食纤维摄入量从15克-19克(最低组)提升到35克-39克(最高组),冠心病死亡风险会下降31%,2型糖尿病风险会下降16%,癌症死亡风险下降13%,全因死亡风险下降15%。

其实这个研究结果并非新鲜,因为此前就有发表于高质量医学杂志上的多项汇总分析证实,增加全谷杂豆可以降低全因死亡风险、降低糖尿病和心脑血管病等慢性疾病风险。

比如,2016年发表于《英国医学杂志》上的一项研究就汇总了45项相关研究,证明和不吃全谷杂粮食物的人相比,只要每天吃90克全谷杂粮食物(两片全麦面包和一碗早餐燕麦片),就能把心脑血管病整体危险降低22%,冠心病的风险降低19%,中风的风险降低12%。如果每天能摄入210克-225克全谷杂粮,全因死亡率会降低17%,糖尿

病死亡风险降低51%,癌症危险降低15%,呼吸系统疾病死亡风险降低22%,感染性疾病降低26%。

研究者认为,如果是摄入富含膳食纤维的天然谷物豆类,那么碳水化合物供能比略高的饮食方式不仅无害健康,反而具有重要的健康价值。如果把碳水化合物视为敌人,就意味着把来自谷物和杂豆的膳食纤维拒之门外,反而不利于健康长寿。

换句话说,碳水化合物的质量比数量更加重要,全谷杂豆的碳水化合物,不能和精白淀粉、精制糖混为一谈。这个论断,其实早在4年前就有大批学者提出来了,也被流行病学研究所证实了。

每天吃50克-150克全谷杂豆,防病又长寿

我一直都推荐人们用全谷杂豆来部分替代精白米面,因为我研究营养食谱多年,深知如果没有足够的全谷杂豆,仅仅靠蔬菜水果,一天的膳食纤维根本没凑够数。

比如说,燕麦和大麦是可溶性膳食纤维β葡聚糖的好来源,而红小豆、绿豆、芸豆等淀粉豆类,别看煮出来面沙沙的,其实特别富含不溶性膳食纤维。

我也力图用营养食谱来证明,每天吃至少90克全谷杂豆并不难。很多人恐惧全谷杂粮的理由,是它们“不好煮”“坚硬伤胃”,但在烹调电器十分发达的时代,只需把质地紧密的豆子放在冰箱里泡一天,再加上一个电压力锅,就能轻松搞定各种杂粮。

不过我相信,对防病和长寿起到决定作用的,不仅仅是全谷杂豆中的膳食纤维,以及其中的优质碳水化合物,还在于其中伴随存在的各种营养保健成分。吃全谷杂豆,和吃同样碳水化合物含量的大米白面相比,能得到几倍到十几倍的维生素B₁、维生素B₂、叶酸、钾、镁、铁等营养成分,以及多种植物化学物。

《柳叶刀》发表的这项最新研究也证明,全谷杂豆的防病和长寿作用,和血糖指数值的关系并不那么大。换句话说,如果没有糖尿病,完全可以放心把杂粮豆子烹调得柔软顺口,即便被煮软,即便打成糊糊,好消化了,大部分健康好处依然在,只要吃到足够的全谷杂豆,就会有所裨益。

按照中国居民膳食指南的建议,每天吃50克-150克全谷杂豆。如果你还没有养成这个好习惯,不妨以不加糖的八宝粥作为起点,赶紧吃起来吧!

(文/范志红 来源:《中国妇女报》)

吃红枣治贫血? 不靠谱!

提起红枣这味药食同源的养生食材,你可能吃过不少,除了清香甜甜的味道,在你的印象中,它是一种什么样的存在?养颜补血?所以贫血就得多吃点吗?

广州医科大学附属第二医院番禺院区中医科副主任医师郑艳华认为,靠吃枣治疗贫血,其实并不靠谱。而且,吃红枣还有不少讲究,养生族不妨来学一学——

红枣有补益作用

枣自古就被列为“五果”之一,郑艳华介绍说,它味甘性温,补脾和胃,益气生津,有缓和药性之功效,是常用的一味中药,也是一种药食两用的食材。很多养生族将它当零食,或者用来充饥煮粥,煮糖水、做糕点的时候可以放几颗,煲汤时调个味儿。

根据加工不同,枣有红枣及黑

枣之分:红枣是稍经沸水烫过后晒干;黑枣是经沸水烫过再熏焙至枣皮发黑发亮,枣肉半熟,干燥度为止。黑枣与红枣的成分、功效也大致相同。一般来说入药的以红枣为主。而蜜枣属于干果类,加工时是用割枣机把大青枣周身割一次,使它容易吸糖,然后放入锅中用白糖煮,晒干而成。蜜枣也有一定补益作用,但真的很甜,广东人喜欢用它来煲汤。

大家印象中都认为红枣养颜补血,所以贫血就得多吃点。“但是靠吃枣治疗贫血,并不靠谱。”郑艳华解释说,中医说的养血,是强调调补益的作用,并不是指治疗贫血。

枣虽好吃讲究多

郑艳华提醒说,吃枣还有不少讲究,比如:

- 1.生吃不是人人合适
水煮吃枣是明智之举,口感可能不同,但吃生果容易腹泻、腹痛的人群可以放心享用。
- 2.不宜过量食用
红枣味甜,是滋补调养佳品,可以经常食用。但切忌过量,多吃容易生痰生湿,还会引起胃酸过多、腹胀等问题。特别是容易长痘、腹胀、便秘肥胖的人群以及糖尿病患者不建议长期或多吃。
- 3.不宜空腹食用
因为枣皮较硬,消化起来比较困难,无论生枣还是红枣最好不要空腹吃,小孩和老人吃的时候一定要细嚼慢咽。
- 4.要防引起蛀牙
红枣的含糖量高对牙齿有一定危害。如果吃太多红枣,却没有喝水或及时刷牙的话,很容易蛀牙。
- 5.煲汤最好掰开再煮

广东人喜欢煲汤,红枣是汤配料里的常客,对体虚者尤为益补,煲汤的时候最好掰开再煮。

食疗:两道枣汤补气血

枣与一些食材配合得当,确实有助调养身体。郑艳华推荐以下两道食疗汤,分别用红枣或黑枣、蜜枣入汤,感兴趣的街坊不妨试试看——

红枣枸杞鸡汤

材料:红枣或黑枣约3-5枚,枸杞子一小把,母鸡1只,生姜、酒、盐、胡椒粉适量。

做法:将枣、枸杞子装入母鸡腹内,放入砂锅,加水酒、生姜。先用大火煮开,再用小火煮至鸡肉烂熟,撒上胡椒粉、盐调味即可。

作用:养血补血,适合容易头晕乏力、胃口差的人群,尤其是经后体虚的女性。

猪肉蜜枣杏仁汤

材料:猪肉300克,蜜枣3个,南、北杏各10克,姜2片、盐少许。

做法:猪肉切成块,将全部用

料放入清水煲内,大火煲滚后,改慢火煲1小时,调味即可。

作用:补气养精,适合肺燥久咳体虚者。

(文/翁淑贤 许咏怡 来源:《广州日报》)

