



餐桌上的大食物观： 缺哪样也不行



今年5月15—21日是第八届全国营养周,宣传口号为“膳食新指南 健康常相伴”。3月6日,习近平总书记在看望参加全国政协十三届五次会议的农业界、社会福利和社会保障界委员并参加联组会时指出,要树立大食物观,从更好满足人民美好生活需要出发,掌握人民群众食物结构变化趋势,在确保粮食供给的同时,保障肉类、蔬菜、水果、水产品等各类食物有效供给,缺了哪样也不行。

树立大食物观,为人民群众吃得更好、更健康提供了保障。的确,今天,老百姓的餐桌已大不一样。但事实上,吃什么、怎么吃,还大有学问。毕竟,你的食物观连着你的健康值。

想吃就能吃

以丰富的食材为基础,营养学的健康观念与追求美味的欲望竞争,调整着居民餐盘中的内容

糙米、黑米、红米、燕麦、荞麦、豌豆仁等混上白米,做成杂粮饭,这是李汇(化名)家的日常主食。“杂粮饭升糖指数低,饱腹感高,营养也比较丰富,更加健康。”李汇向记者解释选择杂粮饭作为主食的原因。

“血糖生成指数(GI)”“饱腹感”“膳食纤维”“卡路里”……新概念、新词汇正在更新关于食物的叙事。在营养学的视域下,米饭面食提供碳水化合物,肉蛋奶提供蛋白质,蔬菜、水果提供维生素和膳食纤维,油类提供油脂。以丰富的食材为基础,营养学的健康观念与追求美味的欲望竞争,调整着居民餐盘中的内容。

《中国居民膳食指南(2022)》(以下简称《膳食指南》)指出,近年来,我国居民的膳食模式已发生变化:谷类食物的消费量逐年下降,动物性食物和油脂摄入量逐年增多。

“我国居民的饮食结构仍然以谷类为主,但碳水化合物供能比逐渐降低;肉蛋奶被提到了一个比较重要的位置,蛋白质和脂肪供能比增加。人们吃得更丰富了。”北京天坛医院临床营养科副主任医师许英霞说。

饮食场景也更加多元化。“平时在单位吃食堂,周末就交给外卖。”就职于一家科研单位的苏扬(化名)告诉记者。像苏扬这样“一周都做不了几次饭”的群体正在扩大。来自中国营养与健康调查的数据显示,2000—2018年调查人群在外就餐率从46%增加到57.6%,其中城市居民在外就餐率虽然呈下降趋势,但依然超过七成,而且城镇、农村居民增幅明显。随着生活节奏的加快,手机、互联网的循序发展,外卖行业也逐渐成为人们生活的一部分。

“除了在外就餐和外卖,预制菜快速发展、主食快速工业化也是饮食方面一个不可避免的变化趋势。”中国营养学会副秘书长、中营惠营养健康研究院执行副院长王瑛瑶研究员介绍。

当然,饮食有更多选择,也面临更多诱惑;客观条件的限制减少,消费者的主观能动性正在对饮食起到越来越大的作用。

“有营养,多吃点”的悖论

营养学意义上食物健康或不健康,一定跟量相关

“由于随时随地都能获得食物,无论是城市还是农村都面临居民能量摄入超标问题。《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,全国18岁及以上居民超重率和肥胖率分别为34.3%和16.4%;6~17岁儿童青少年超重率和肥胖率分别为11.1%和7.9%;6岁以下儿童超重率和肥胖率分别为6.8%和3.6%。”许英霞说,“过去吃不饱,营养不良、贫血发病率高;现在吃得好了,‘富贵病’又出现了,肥胖、高胆固醇血症、高血压、糖尿病、高尿酸、痛风等疾病的发病率逐年攀升。”

“这个有营养,多吃点儿。”在餐桌上,常常听到这样善意的劝说。很多人认为,一种食物营养丰富,就可以放开了吃。“实际上,当我们在营养学的意义上讨论一种食物健康或不健康的时候,一定是限量相关的。”王瑛瑶提醒。

“比如蛋白质对身体很重要,但很多居民说起吃肉就是几个鸡腿,一碗红烧肉,几盘涮肉,几十个烤串……远超《膳食指南》每日推荐摄入量。近两年,这一趋势尤其明显。假期的时候,有些八九岁的孩子来看诊,已经发现

有高血脂、高尿酸的问题,这和一日三餐都以肉为主的饮食结构关系密切。我们建议改善饮食应该在种类上尽量增加,在量上要控制。”许英霞说。

“多余的营养必将成为身体的负担。”四川大学华西医院临床营养科营养师柳园解释,“门诊上经常遇到脂肪肝、高尿酸、高血糖、高血压的患者。都说一胖生百病,现在的饮食模式让我们摄入了更多的能量,但是生活和工作方式的改变,让我们的体力消耗极大降低,这就造成了能量收支不平衡。多余的没有办法消耗掉的营养最终让我们走上超重、肥胖的道路。而超重肥胖是心血管疾病、糖尿病、高血压、癌症等重要的危险因素。”

除此之外,随着外卖和加工食品在居民生活中的深度渗透,油、盐、糖的摄入过量的问题也日益严峻。“2012年调查结果显示我国人均每日食盐摄入量10.5克,成人人均每日食用油摄入量达到42克,《膳食指南》推荐每天摄入油25~30克,盐少于5克。可以看到,我国居民油、盐的实际摄入量几乎是《膳食指南》建议摄入量的两倍。这样的饮食方式,偶尔一次看不出对于



身体的危害,但日积月累血压、血糖、血脂、尿酸这些体检的常规指标可能都飘红了。”柳园提醒,“日常生活中一定要特别注意油盐糖的隐性摄入,很多居民在烹饪过程中喜欢用各种酱料做菜,平时经常吃泡菜、各种酱下饭;或者正餐吃得清淡,但是加餐就是各种点心、零食,以上这些都是易被我们忽视的油、盐、糖的重要来源。”

盲目跟风,也会营养不良

在平衡膳食的基础上调整饮食结构和摄入量

“膳食不平衡的问题仍然比较突出。”柳园指出,“在门诊上,经常遇到的咨询问题是‘医生我不能吃什么?医生我吃这个是不是对我的病好?’;其实这些都忽略了平衡膳食的重要性,如果不能坚持平衡膳食,就无法获得均衡营养,在营养摄入不均衡的情况下,如何保持基本的健康呢?所以不论是否有基础疾病,都应该在平衡膳食的基础上调整饮食结构和摄入量。”

饮食不够平衡在我国居民的饮食结构的细分特点中也有所体现。“一是各个年龄组居民的蔬菜、水果、大豆制品和坚果的平均摄入量仍然低于《膳食指南》推荐摄入量;二是在动物性食物方面,目前我国居民畜肉和鱼、禽肉食用比例不适当,畜肉摄入过高,鱼、禽肉摄入过低。相比畜肉而言,鱼虾等水产类食物脂肪含量相对较低,且含有较多的不饱和脂肪酸,对预防血脂异常和脑卒中等疾病有一定作用;禽类脂肪含量也相对较低,脂肪酸组成优于畜类脂肪。因此建议增加鱼、禽肉摄入比例,减少畜肉摄入。”王瑛瑶说。

“很多居民对吃得好的理解还停留在满足食欲上,距离食物多样、合理搭配还有一定距离。”许英霞说,“这一问题在孕妇群体上体现得最明显。怀孕后受到全家的重视,想吃什么吃什么,结果很多孕妇体重快速增加的同时面临贫血、营养素缺乏等问题,原因就在于饮食结构不合理,该吃的没吃,不该吃的吃多了。”

“特别要注意区别何为营

养学意义上的食物多样。”王瑛瑶提醒,“比如早上吃鸡蛋油条豆浆,中午吃面,晚上吃土豆丝盖饭,看似是多种食物,其实包子、面条、米饭、土豆都主要提供碳水化合物,属于一类食物,在营养上并不是理想的搭配。”

食物多样关键在于种类多、品种多,平衡的膳食应包括谷薯类、蔬菜和水果、动物性食物、大豆类和坚果、烹调油和盐五大类食物。许英霞建议每顿饭都注意搭配主食、肉蛋奶和蔬菜:“主食方面,注重精制米面和粗杂粮的搭配;副食方面,肉蛋奶多样化选择,特别是肉类,注意猪牛羊、鸡鸭鹅及鱼虾的多样搭配;蔬菜方面,各种叶菜、根茎类、果实类、瓜茄类 and 不同颜色的蔬菜,种类越多越好;再适当地加餐一些酸奶、水果等。从这种多样化、均衡的食物搭配中获得人体所需的各种营养素。”

近年来,基于减肥瘦身、疾病预防等需求,低碳水化合物饮食、生酮饮食等多样膳食模式在网络上受到追捧,对于这些偏重某一类食物的饮食方式,北京清华长庚医院临床营养科营养师金超提醒要保持审慎态度:“对一般人而言,最推荐的还是营养最均衡、适用于所有人的平衡膳食模式。每一类食物的营养价值都有其不可替代性,低碳水化合物等饮食模式有其适用人群,对身体条件有要求,也需要科学的指导,盲目跟风容易导致代谢紊乱和营养不良。”

对于居民的日常饮食,金超认为《膳食指南》提供了最具操作性的指导。“《膳食指南》建议平均每天摄入12种以上,每周25种以上的食物,还提供了一些利用常见食材和菜品搭配日常饮食的思路,在生活中的可复制性很强。”

(陈童)

据《人民网》

