

聚会时如何应对吃东西成瘾

不少减肥的人会遇到这样的尴尬时刻:本来接到朋友聚会的邀请是一件让人开心的事,可细一想却又不免挣扎:与朋友一起吃饭会让人胃口大开,这会让减肥的成果功亏一篑。去还是不去,这是一个问题。

聚会越长,吃得越多

把吃得大撑怪罪于就餐伙伴是普遍存在的情况,每个人的朋友里都有让人食欲大增的角色。研究表明,与朋友一起吃饭会让人大快朵颐,而且大家用餐时会容易冲动,一起向盘干碗净这样的目标发起冲击。这便会被挟裹着一起吃多,共同变胖。一般来说,吃多少和吃饭时间的长短密切相关。人们很可能在聊天中延长进餐时间,不知不觉地就多吃掉了两个肉串。

吃多少和聚会时间长短有关,但和聚会人数的多寡并没有正相关的关系。虽然人们容易觉得,聚会时人数越多用餐时间也就越长。实际上,如果限制用餐时间,人数多的聚餐并不会比人数少的聚餐吃得更多。英国科学家曾召集了132个人进行实验,让他们在12分钟或36分钟内吃饼干和披萨,他们或独自、或两人一组、或四人一组用餐。在每个固定的用餐时间内,不论人数多少,吃的东西数量都差不多。

人多的时候,可能带来的一个影响是:会点更多的菜来满足不确定的需求。聚会还没开始,似乎肚子已经饿了,往往在还没点餐之前就下意识地决定放纵一把。美国食品科学家彼得·赫尔曼基于这一现象提出了“盛宴假设”的理论:放纵自己是社交聚会的一部分,吃饭也是为了社交,这样就算吃得更多,人们心里也不会有过度放纵的负罪感。

过度放纵的负罪感可能发生在聚会结束后,峰值出现在站在体重秤上的那一刻。

跟别人吃一样的食物

美国萨姆休斯顿州立大学健康心理学家德卡斯特罗收集了500多人的日记,记录他们的膳食以及他们就餐状态,是聚餐还是独自用餐。德卡斯特罗分析整理后发现,和独自用餐相比,人们在聚餐时吃得更多。

其他科学家的实验也发现,相较于独自用餐,人们在聚餐时多吃了40%的冰淇淋,以及10%的通心粉和牛肉。德卡斯特罗将这一现象称为“社交助长作用”,并称其是“一个对饮食最重要和最普遍的影响,但作用尚待确定”。

有人陪伴对于胃口的影响如此之大,以至于一些“假陪伴”都会发挥出效果。



比如,某些火锅店会在独自进餐的顾客对面椅子上放一只玩具熊,或者通过视频设备,让身处不同城市的人一起吃饭聊天,这些方式会让人感受到有人一起吃饭的乐趣,进而有可能增加人们的食量。

在和朋友一起吃饭的时候,除了胃口外,连口味和偏好也会受到影响。人们更易仿效同伴的饮食习惯,比如有不少本来不吃辣椒的人,和无辣不欢的朋友经常一起吃饭的话,也会慢慢爱上川菜。女性选择食物比男性更易受宣传的影响,如果认为他人饮食得体,人们也就会照此方法选择饮食。

此外,聚餐时商家的引导也有立竿见影的效果,英国的一项研究显示,如果餐厅的海报介绍大多数顾客都吃蔬菜,食客们在点餐时也会加点蔬菜。而看见散乱的糖果包装纸也会诱惑顾客买更多的甜点。

跟别人吃一样的食物,可以养成年幼者对安全和营养食品的偏好,从而避免潜在的危险食品。

如何应对吃东西成瘾

好消息是,真想一门心思减肥的话,还是有办法在一群大吃大喝的朋友们中间“生存”下来的。

比如说吃什么很重要,当朋友们要点芝士蛋糕时,要是拒绝只喝杯水显得不合情理,在这种情况下,来几根小胡萝卜是个不错的选择。既不让嘴闲着,又不会摄取太多热量。

其实很多旨在减肥的人士都知道要想保持身材苗条,要少吃富含碳水化合物的食品,各种低碳食谱也因此应运而生。

碳水化合物也分不同颜色和种类,它们的作用和功能大不相同。有些是在朋友聚会中大吃特吃的“好碳水食品”,有些食品则要付出负罪感。

朋友们要的奶酪蛋糕属于“白色”碳水化合物,包括碳酸饮料、糖果以及加工和精制食品,比如蛋糕和饼干。这些淀粉类和糖类碳水化合物主要成分在被人体消化后会转化为葡萄糖,为人体提供能量。如果过多摄入这类碳水化合物,多余的葡萄糖就会被转化为脂肪,导致发胖。

还有“米色”碳水化合物,例如豆类以及一些未加工的全谷类。这些食品相对而言消化比较困难,它们可以进入结肠,因此提供的热量也相对较少。它们的主要任务是为人体肠道里的细菌提供营养,换句话说,它们的主要任务是为肠道微生物提供养分,而不是为其提供能量。健康的肠道细菌对人体的健康非常重要,所以它们对人的精神健康和身体健康都必不可少。

来自水果和蔬菜的膳食纤维属于“绿色”碳水化合物。“绿色”碳水化合物可以让人感到吃饱了,并能减缓胃部排空的时间。它可以为人体提供维生素以及矿物质。“绿色”碳水化合物还可以让牙齿和牙周更健康,同时对肠道有益。每盘食物中,一半应该是绿色或是颜色鲜艳的食物,包括新鲜蔬菜、绿色沙拉、西红柿及茄子等。

因此,和一群朋友聚会时,在知道自己管不住嘴的情况下,可以多吃一些水果蔬菜等“绿色”碳水化合物,这可以算得上“不负宾朋不负餐”的双全之法。

本报综合消息

什么样的食物可以生吃

在大多数情况下,这种风味口感上的改变是有利的,所以熟食占据了食物的主流。也有一些食物,人们更喜欢生的或者半生的风味和口感,比如牛排、鸡蛋和水产就是典型代表。

一种食物要生吃,就要解决安全性问题。那么,食物怎样才能安全地生吃呢?

先说牛排。

在点牛排的时候,顾客需要告诉餐厅服务员牛排的火候,比如三分熟、五分熟、七分熟等。最“生”的牛排只是表面加热了一下,里面还完全是凉的,血水也没有凝固。这难道不怕寄生虫或者致病细菌吗?

对于人工饲养提供给消费市场的牛,寄生虫的控制并不难。生牛肉的致病风险主要来源于细菌。而牛肉上的细菌,主要来源于加工操作中的污染,几乎只存在于表面。所以,在严格规范的操作流程下,牛排内部存在细菌的可能性几乎没有。即便是“最生”的牛排,也还是会进行一下煎烤的,也就可以把表面的细菌杀灭。这样,牛排的细菌风险也就得到了控制。如果每一步都严格规范,那我们就可以认为“生牛排也是安全的”。

但这只是针对“原切”牛排。如果是用碎肉拼接的“合成牛排”“拼接牛排”,以及用切碎的牛肉加上生鸡蛋以及各种调料的“鞣制牛排”“塔塔牛排”,细菌可能存在于内部,如果不熟“透”,风险就很大。

所以,“生牛排”能够食用的前提是:必须是“原切牛排”,并且从养殖、屠宰、储运到加工全过程都操作规范。而即便如此,在美国不少餐馆菜单上的牛排下面,也还是会给出“未充分加热,可能存在细菌风险”的警示。

鸡蛋呢?鸡蛋的安全风险来源于细菌,最常见的是沙门氏菌和大肠杆菌。这些细菌不仅存在于蛋壳表面,也能够渗透到鸡蛋内部。

仅从概率的角度说,鸡蛋存在这些致病细菌的可能性很小。有研究作过评估分析:美国市场上的鸡蛋存在沙门氏菌的几率是1/30000。这个数字看起来非常小,但是考虑到美国市场上每年的鸡蛋消耗量是690亿只,也就有230万只被沙门氏菌感染的鸡蛋。这些鸡蛋可能造成66万多人次中招,其中大部分能够自愈,但会有3000人次以上需要住院治疗,数百人死亡。

需要强调的是,这个1/30000的概率是基于美国市场上的鸡蛋几乎都来自于现代化养鸡场,管理和控制水平较高。而中国市场上还有部分鸡蛋来自于散户或者小规模养殖,存在细菌污染的风险要高。

所以,不管是在美国还是在中国,普通的鸡蛋都被建议“不要生吃”。

本报综合消息

过节又是大家呼朋唤友聚会的高峰期。虽然以健康的名义,请人吃饭不如请人流汗,但流汗的场景似乎从来就不会比吃饭多。当然,作为对健康的妥协,人们在点菜时会嘱咐服务员少油少盐。

人们潜意识里似乎都有一个概念:少盐对健康有利。但真的是这样吗?

盐太少或太多都不好

那些真正流汗的人,都知道盐是不能少的。比如那些跑马拉松的人,总会在中途靠盐丸甚至咸菜来补充一些盐分,否则可能会导致肌肉抽筋。生物学对此的解释是:缺盐和脱水会导致肌肉细胞之间的空隙收缩,从而加大神经末梢的压力,引发疼痛。

根据流行的健康指南,人们一天的盐摄入量最好在6克左右,虽然大多数人吃下盐的量要大大高于此,但如果低于这一数量会产生相反的效果。一项综合分析发现,低盐摄入与心血管相关疾病和死亡之间存在联系。研究人员认为,每天的盐摄入量少于5.6克或超过12.5克都会对健康产生负面影响。

盐中的关键元素钠尤为值得注意。钠对于身体保持体液平衡,输送氧气和营养物质,允许神经在紧张时反应等,都是必不可少的。一些权威组织曾表示,不仅是高危人口,所有的人都应该以低盐摄入量为目标。但也有数据表明,当盐摄入量降低到一定线以下时,有关益处数据就没有了,反而出现了

某些人群有潜在危害的提示,包括心脏病发作甚至死亡的风险增加。

相比于低于5.6克,日摄入量高于12.5克是更普遍存在的问题,毕竟在超市货架上工业化生产出的食品中,高盐的例子比比皆是。

比如在吃午餐的时候,为了避免高油高盐,选择去吃以清淡著称的日本料理,可那里

不是咸味。此外,一个蓝莓松饼的含盐量可能比一份薯条含盐量的两倍还多。

正因为盐在食品中几乎无处不在,所以我们不但要警惕桌上调味瓶里添加的盐,还要注意那些隐藏在包装食品和饮料(如早餐麦片和运动饮料)中的盐,它们防不胜防,每天的摄入量很容易就会“超纲”。

盐的健康边界

两块生鱼片寿司的含盐量为0.5克,1汤匙酱油就增加了2.2克盐,使得总含盐量达到了2.7克,如果再来一份味噌汤,又会加上2.7克盐。也就是说,吃上两片寿司一份汤,这一天的盐摄入量就足够了。

如果在吃完日本料理后,再去看电影,电影院里一份大桶咸味爆米花里也大约含有5克盐,再加上这桶爆米花,每天盐的摄入量就快达到了上限。

这样一来,要想不超标的话,晚餐的选择就很有限制了。

高盐无处不在

盐在食品中的使用如此广泛,以至于不少人都将其忽略。大众食物中盐的含量就很高,而且常常是人们尝不到咸味或想不到含有盐的食物。比如一块纸杯蛋糕,其含盐量为1克,尽管它吃起来舌尖上更多的是甜味而

意识到问题后,减盐几乎成了一场政府主导的行为,而且效果颇佳。

上世纪60年代末,日本政府发起了一项运动,劝说人们减少盐的摄入量。此后,日本人的盐摄入量从每天13.5克下降到每天12克。在同一时期,人们血压下降,中风死亡数降低了80%。

在芬兰,每天的盐摄入量从上世纪70年代末的12克下降到了2002年的9克,同期中风和心脏病的死亡数下降了75%~80%。

韩国更是采取了严厉的措施,通过立法对高盐、高糖和高脂类食品广告进行限制。

英国的食品标准局则把加工食品进行分类,为每一类设定减盐目标,并要求企业逐渐作出改变,直至达标。随着企业作出上述改变,从2001到2011年,英国人的钠摄入量减少了15%。

健康专家们警告高血压患者要坚持低盐饮食,但现如今要做到这一点,比以前更为困

难。因为人们摄入的70%的盐来自包装食品和餐厅食品,这也就意味着如果没有时间或者不想做饭,请外卖小哥送餐上门的话,一下子全天控盐的努力就会前功尽弃了。

放松心情,吃下去

盐是食物中最重要的调味品,削减盐的用量时,不少人反映食品的味道明显变差。

口感不佳被当作是为健康所必需付出的代价,但从中受益的多少却一言难尽。低盐看起来更健康,然而,我们很难将低盐的作用与其他饮食和生活方式给健康带来的效果一量化出来。因为那些注意盐摄入量的人,往往吃得更健康,锻炼更多,吸烟喝酒更少。对他们来说,健康是系统工程,而不仅仅是吃或者不吃某种食物的功劳。

我们不需要谈盐色变,在良好的生活习惯中,均衡的饮食才是最健康的,日常的水果、蔬菜、坚果和奶制品等富含钾的食品都有助于抵消盐对血压的影响。

如果对平衡盐分不放心的话,那么就只能有意识地少放盐了。可和味道不佳比起来,更可怕的是由于害怕食物里盐或者糖的含量太高,而导致心情变差。食物本应该给人带来快乐,而非恐慌。

对大多数人来说,在不用终日恐慌或奋力躲开某些食物的情况下,实现更健康的饮食是完全有可能的。

本报综合消息