

什么是低脂饮食

●石正莉



炒菜变成水煮菜、不吃肉蛋奶……在很多人眼中，低脂饮食就应该这样。然而，脂肪是人类代谢的必需营养素之一，长期摄入不足会损害健康，引起营养不良、免疫力低下、内分泌与代谢紊乱、脂溶性维生素和矿物质缺乏等症状。那么，什么才是真正的低脂饮食？适合哪些人呢？

低脂饮食是指膳食脂肪占膳食总热量的30%以下或全天脂肪摄入量小于50克的饮食模式。根据脂肪限量程度，低脂饮食可分为3个等级：严格限制脂肪膳食，每日总脂肪摄入量不超过20克；中度限制脂肪膳食，每日总脂肪摄入量不超过40克；轻度限制脂肪膳食，每日总脂肪摄入量不超过50克。

一般来说，以下几类人需要低脂饮食。第一、胃、胆、胰腺、小肠功能受损的人群。脂肪的消化吸收需要胃、胆、胰腺、

小肠密切合作。因此，这几个消化器官功能受损，如胃切除、胆囊炎、胆结石、急性胰腺炎、小肠黏膜疾病等患者，其脂肪消化吸收能力受限：一般来说，急性发作性疾病和干预初期处于适应期的患者需要严格限制脂肪摄入(0~20克)；随着病情得以控制和稳定，再慢慢将摄入量提高至40~50克。第二、高脂血症及肥胖症患者。高脂血症患者通常需要将总脂肪摄入量控制在40~50克。肥胖症人群需要在降低总热量摄入的同时，将脂肪摄入量控制在总热量的20%~30%。比如能量需要量为2000千卡的成年人，脂肪摄入量应控制在44~67克。

严格限制膳食脂肪食谱举例(含脂肪18.6克)

早餐：小米粥(小米30克)，拌胡萝卜黄瓜丝(胡萝卜50克，黄瓜50克)。

加餐：脱脂酸奶250克。

中餐：南瓜红薯饭(南瓜30克，红薯30克，大米50克)，炖瘦牛肉(瘦牛肉100克)，蒜蓉菠菜(菠菜150克，大蒜适量，植物油5克)。

加餐：苹果泥(苹果1个)。

晚餐：西红柿鸡蛋面(西红柿1个，蛋清50克，面条75克)，小葱拌豆腐(嫩豆腐100克，小葱适量)，清炒西兰花(西兰花150克，植物油5克)。

中度限制膳食脂肪食谱举例(含脂肪35.5克)

早餐：花卷80克，拌海带丝(海带丝50克)。

加餐：脱脂酸奶250克，香蕉1根。

中餐：二米饭(小米50克，大米50克)，清蒸鱼(鲈鱼1/4条，植物油5克)，手撕包菜(包菜150克，植物油5克)。

加餐：橙子1个。

晚餐：红薯饭(红薯30克，大米50克)，西红柿青椒炒肉片(西红柿1个，青椒1个，瘦猪肉100克，植物油5克)，蒜蓉小白菜(小白菜150克，大蒜适量，植物油5克)。

轻度限制膳食脂肪食谱举例(含脂肪42克)

早餐：肉末粥(猪肉末10克，大米30克)，拌黄瓜(黄瓜50克)。

加餐：提子20粒，脱脂酸奶250克。

中餐：南瓜饭(南瓜30克，大米50克)，蒸大虾(大虾6只)，清炒油菜(油菜150克，植物油10克)。

加餐：杏仁15粒，香蕉(大)1根。

晚餐：二米饭(小米50克，大米50克)，土豆烧鸡块(土豆100克，鸡胸脯肉150克，植物油5克)，蒜蓉西兰花(西兰花150克，大蒜适量，植物油5克)。

吃到什么程度才算饱

●谷传玲

细嚼慢咽有助控制体重，这是因为，饱腹感信号由胃传到大脑需要时间，如果吃得太快，当感受到饱时可能已经吃多了。在专心吃饭的前提下，吃饱就赶紧把筷子放下。吃到什么程度才算饱？就是觉得胃里有满足感了，并不是大饱，最起码不饿的状态，再吃也行，不吃也行。首先意识上得有这个认知，然后一次次反复练习，过一段时间就能准确把握了。

玉米炒春笋

●马跃奇

食材：春笋100克，玉米粒100克，青椒100克，火腿100克，黄瓜两根，葱、姜、白糖、酱油、盐、油适量。

做法：1.春笋洗净去皮，焯水后捞出，切丁；2.青椒去籽洗净，切丁；火腿切丁；3.黄瓜洗净，切成同等小段，中间挖空放在盘子里摆好；4.热锅冷油，葱姜入锅爆香后将春笋粒、玉米粒、青椒粒、火腿粒分别倒入锅里，加酱油、白糖、盐调味，翻炒均匀；5.将炒好的食材倒入黄瓜盅内，摆盘。

点评：这道菜主要采用了清炒的烹调手法，能尽可能多地留住食物中的营养，特别适合“三高”、便秘以及减重人群食用。



美味鲫鱼汤的好搭档

●于仁文

中国人对鲫鱼汤情有独钟，身体虚弱、产后开奶、小孩子长个等特殊时期，家人总喜欢熬上一碗。作为肉最少的淡水鱼之一，鲫鱼怎么炖更有营养呢？建议大家搭配下面几种食材，可以使炖出来的鲫鱼汤营养翻倍，味道更好。

豆腐。鲫鱼虽然含有优质蛋白质，但含量较低。炖鲫鱼汤时加入豆腐不仅可以使蛋白质翻倍，而且会让豆腐更加鲜美软滑。尤其值得一提的是，除了钙，豆腐中还有较丰富的镁和钾，镁也是骨骼的组成成分之一，并且能提高钙的利用率，充足的钾有利于减少钙的流失。因此，加入豆腐后的鲫鱼汤是家常菜中的“补钙高手”。

蘑菇。鲫鱼汤中加蘑菇是不错的做法，尤其是加金针菇或者蟹味菇、平菇、茶树菇。最好将蘑菇先用油稍微煸炒一下，去除菌类特有的土味，然后和煎好的鲫鱼一起炖汤。菌类中有丰富的呈味氨基酸，会让鲫鱼汤的鲜美翻倍。从营养的角度来说，蘑菇富含膳食纤维、维生素和矿物质，与鲫鱼荤素搭配，营养互补。

五花肉。鲫鱼鲜味有余而香味不足，用三五片五花肉煸炒出香味和少量的油之后，煎一下清洗干净的鲫鱼，有助于去掉土腥味。随后，趁热倒进开水，大火煮开后撇净浮沫，中火煲炖至汤色乳白就可以了，这样可以做到香味翻倍。需要提醒大家的是，五花肉的量不要放太多，以免热量超标。

香菜和枸杞。鲫鱼汤炖好后，在汤碗中先放一点胡椒粉，把切好的香菜、泡好的枸杞放在碗底，倒进鲫鱼汤后瞬间香气扑鼻，红绿相间的香菜、枸杞漂浮在乳白色的汤上，使人更有食欲。除了色彩养眼，枸杞还能为人提供叶黄素、玉米黄素，“实力护眼”。

饮烫茶需谨防食道癌

●王晓雄

俗话说“人走茶凉”，可见在中国文化中，热茶深受人们的推崇和喜爱。其实不仅是中国，在俄罗斯、伊朗和土耳其等诸多亚欧国家，人们都习惯饮用热腾腾的茶饮。近日，《国际癌症杂志》发布一项最新研究报告提示，茶水温度过高，会显著增加患食道癌的风险。

与中国一样，伊朗有着历史悠久的茶文化。研究人员对5万伊朗人进行了为期10年的追踪调查，收集他们习惯

饮用的茶水温度和食道癌发病率数据。分析结果表明，与那些几乎不喝茶或喜欢喝凉茶的人相比，每天喝两杯以上、温度为60摄氏度茶水的人患上食道癌的几率高出90%。

目前，研究团队正准备深入探究为什么相对于其他热饮，热茶对食道的伤害更大一些，尤其容易引发食道癌。不过他们建议，面对任何一杯“烧嘴烫牙”的饮品，都应耐心等待几分钟再下嘴。

多吃大蒜提高记忆力

●李昕苒



美国科学家近期的一项新研究发现，大蒜不仅可以杀菌消炎，还能让大脑更聪明。

美国路易斯维尔大学的研究人员将小鼠分为两组，一组年龄为24个月大(相当于人类的56~69岁)，每日口服大蒜素烯丙基硫醚。另一组小鼠年龄为4个月~24个月大，不服用烯丙基硫醚。结果显示，服用该化合物的老年小鼠不

仅拥有更健康的肠道菌群，且显示出了更好的长期、短期记忆力和空间记忆力。研究人员分析发现，口服烯丙基硫醚能增强脑部神经源性钠尿因子的基因表达能力，而认知功能下降正是由于该能力减退所致。另外，烯丙基硫醚可在肠道内生成硫化氢气体，

这种气体有助预防肠道炎症。

该研究领导者、路易斯维尔大学贝赫拉博士表示，随着年龄增长，阿尔茨海默病、帕金森病等神经退行性疾病开始显现，包括记忆力在内的认知能力逐渐减退。饮食中的烯丙基硫醚物通过改善肠道微生物群使记忆力得到巩固。未来，他们将致力于探究如何将大蒜用于老年人群的医疗保健。

吃春笋的四个提示

●范志红

春笋富含鲜味氨基酸，作为素食中的特殊美味，一直位列蔬食之上品。然而，鲜春笋含有一些不利于消化吸收的成分，比如草酸、植酸、单宁、蛋白酶抑制剂、粗硬的纤维素等。怎么吃才能减轻它们对消化道的不良影响呢？

选择破土后的春笋。春笋破土之前，亚硝酸盐最高可达84毫克/千克，这个含量超过了我国蔬菜加工品的亚硝酸盐标准(低于20毫克/千克)。在出土高度达到5~15厘米时，亚硝酸盐的含量就低于10毫克/千克了，可以安全食用。因此建议首选破土后的春笋。买来后尽快吃掉，否则尽量冷藏保存，延缓硝酸盐转变成亚硝酸盐的速度。

加酸加盐泡煮。在食品加工当中，通常要对春笋进行水煮处理，同时还要加入柠檬酸和少量食盐，以便促进苦涩味的草酸、植酸和酚类物质溶出。加酸煮的另一个好处是防止在加工过程中变色。超市卖的袋装水煮笋开袋后会感觉有点酸，是因为加工时使用了柠檬酸，对健康无害。如果吃鲜春笋，可切开后洗净后，加少量白醋和食盐煮10分钟，就能去掉大部分草酸、植酸和亚硝酸盐，并把大部分胰蛋白酶抑制剂破坏掉。这种做法尤其适合胃肠特别娇气，或者经常腹泻的人。

发酵。关于如何吃春笋，民间还有一个传统做法，就是将其做成发酵蔬菜，比如泡菜。研究发现，乳酸发酵会明显降低春笋中抗营养因素的含量。用保加利亚乳杆菌和嗜热链球菌联合发酵24小时之后，草酸含量降低了大约19%，植酸含量降低了约46%。

加肉。炖煮春笋时，可以加富含脂肪的五花肉、排骨等配料，大量饱和脂肪能软化其中的纤维素，吃起来更顺口。

