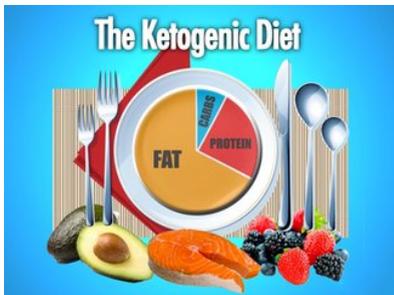


生酮饮食用错了毁身体

●石正莉



“生酮饮食减肥”“生酮饮食治疗糖尿病”“生酮饮食治疗心脏病”……近年来，生酮饮食很火，许多人跃跃欲试。然而，究竟是什么生酮饮食？它真的那么好吗？

生酮饮食是一种极低碳水化合物、高脂肪的膳食模式。普通的均衡膳食模式中，碳水化合物供能占总热量的50%~65%，脂肪占20%~30%，蛋白质占10%~15%。生酮饮食模式中，碳水化合物供能仅占总热量的4%~17%，脂肪占60%~90%，蛋白质占6%~35%。执行生酮饮食期间，身体会产生一类叫酮体的物质，这种饮食模式由此得名。

生酮饮食最早出现于上世纪20年代初。当时医药发展有限，在治疗小儿癫痫

方面，医生和营养师屡屡碰到束手无策的病人。在这个背景下，一位叫 Russel Wilder 的医生首次使用生酮饮食模式治疗病人，临床效果比较可观，随后这种疗法流传开来。研究数据显示，生酮饮食能使14%癫痫儿童停止发病，使大约50%癫痫儿童发病强度降低。这种饮食疗法专门针对那些1岁以上儿童患者、至少2种抗癫痫治疗药物效果不佳的情况。

慢慢地，人们发现生酮饮食还有别的用处——减重。当执行生酮饮食时，碳水化合物摄入量极少，迫使机体分解储存在肌肉和肝脏的糖原去供应能量。3天左右后，糖原被耗尽，机体代谢被迫“大拐弯”，转而调用脂肪组织去进行代谢分解。脂肪代谢过程中，会产生一类叫酮体的化学物质，它也能够为机体重要的组织提供能量，包括大脑、肌肉、肾脏等器官，从而使得机体有力气正常运转。就这样，酮体代替葡萄糖，肩负起主要提供能量的重任。另一方面，没有葡萄糖的刺激，机体分泌胰岛素的水平也变得很低，这样一来机体进行脂肪合成代谢的途径就受到阻碍。一边不断分解脂肪，一边无法合成脂肪组织，体脂含量也就一降再降了。

现有研究表明，短期执行生酮饮食的

确能够有效减重，减重效果比传统的低脂饮食好，同时和心血管疾病相关的一些风险指标也能获得改良。但是，这不代表生酮饮食是安全并可以长期使用的饮食模式。相反，它是一种带着风险的饮食模式。第一、脂肪代谢会生成酮体，酮体在血液中过量蓄积，就会引起酮症酸中毒，出现恶心呕吐、呼吸带烂苹果的味道、脱水、休克、头痛、头晕、嗜睡，严重则出现昏迷、大脑缺氧等表现。短期执行生酮饮食的人会出现虚弱、脱发、失眠、易怒、暴躁等表现，长期生酮饮食还会增加肝硬化、肾结石、痛风、骨质疏松等疾病等风险。第二、拒绝碳水化合物类食物，势必带来饮食不均衡、微量营养素缺乏的风险，长期保持而不及纠正会出现严重的健康问题。第三、脂肪占据如此高的比重，势必带来饱和脂肪酸摄入过量的风险。我国居民膳食指南推荐，饱和脂肪酸最好控制在总膳食热量的7%以下，否则会加重心血管疾病风险。

所以，生酮饮食是一把“双刃剑”，有利也有弊。对于减重尤其困难的人群，在专业人士的监督下，也许可以短期尝试一下，但是达到减重目标以后，也应该慢慢过渡回健康的均衡膳食。对于普通人来说，不要轻易尝试。



炒素菜加点八角

●蔡翠华

在很多人眼中，素菜味道寡淡，难以下咽。其实，只要烹调方法得当，素菜也可以做得很美味，比如加点八角。八角也叫大茴香、大料，烹调后有强烈的芳香气，无论卤、酱、烧、炖，都可用到。

烹调白菜、冬瓜、土豆、扁豆等素菜时，加入八角，能带来肉香味。具体做法为：锅烧热，放入油；待油4成热时，放入八角，用中小火煸出香气，转大火，加入要烹调的素菜。此外，八角还有其他作用：1.炖肉时去腥添香。清炖牛羊肉时，加入八角可以去除腥膻味，使菜肴更加香醇；2.腌菜时增风味。腌制鸡蛋、鸭蛋、雪里蕻、香椿等食物时，加入八角可以增加菜肴的风味；3.拌菜时直接用作香料油。油烧热加入八角，炸出香味，拌菜时可以与葱姜蒜搭配使用。

好八角呈红棕色且有光泽，一般为八个角，瓣厚实，荚边开裂缝较大，闻上去有股甘草香味儿；而劣质八角的外表呈绿褐色或棕褐色，颜色深浅不一，无光泽，有少数圆点状突起的小油点，瓣角不完整，碎粒多，外表皱缩且带有灰尘等杂质。



苹果为啥有“糖心”

●史军

读者李女士问：市面上糖心苹果卖得很火，号称特别脆甜，有人说这是一种病导致的。想问问专家，真是这样吗？吃了对身体有啥影响？

专家回答：苹果产生“糖心”现象，主要是因为“水心病”。“水心病”是果树的一种生理性病害，会导致苹果中糖分堆积，缩短苹果的保质期，并使其在贮藏后期容易发生内部褐变或腐败。因此，糖心苹果应尽快食用。糖心苹果营养价值跟其他苹果没有太大差别，对人体也没有害处。

需要说明的是，“糖心”苹果并不一定比其他苹果脆甜。苹果脆度不同，主要是品种不同，细胞间黏连性下降程度和速率不同造成的。一般而言，经过深秋时节冷温差和寒露侵袭的苹果，以及有金黄色果面和红色竖条纹的更脆甜。

南瓜家族的营养告白

●范志红

秋季，南瓜成为家家户户的宠儿。然而，南瓜的营养到底怎么样？大家还有不少疑问，本期我来一一解答。

南瓜有什么营养？南瓜是一类瓜类蔬菜，它有几个好处：第一、保护眼睛和黏膜。南瓜的瓜肉是黄色的，其中富含β胡萝卜素。β胡萝卜素可以在体内转化为维生素A。缺乏这种维生素，不仅容易眼睛发干、晚上看不清东西，身体黏膜的抗病力也会下降，容易患上呼吸道感染，甚至上皮细胞癌变的风险也会上升。第二、有助控制血糖。南瓜生时很硬，蒸熟后很柔软，是因为其中的果胶含量相当丰富，这种可溶性膳食纤维对控制餐后血脂和血糖有很好的作用。同时，南瓜中还含有“环丙基氨基酸”，它能促进胰腺分泌胰岛素，加速葡萄糖的转运，帮助控制血糖浓度，其提取物已经用在医药工业中。第三、有利血压和骨骼。南瓜是一种典型的高钾低钠食物，有助控制高血压和预防骨质疏松。第四、促进肠胃蠕动。南瓜中膳食纤维含量高，可增加饱腹感，促进胃

肠蠕动，适合因为缺乏纤维而便秘的人和进食过量肥胖者。第五、富含维生素C。南瓜的维生素C含量和番茄、萝卜、大白菜是一个水平的。吃200克就能得到几十毫克，和每天100毫克的需要量相比，可不算少。

不同品种的南瓜，营养差多少？南瓜是个大家族，品种很多。下面以“京银栗南瓜”“京红栗南瓜”“小冠龙南瓜”和“板栗红迷你南瓜”这4种近年来比较火的品种做代表来说下。京银栗南瓜、京红栗南瓜都是我们常见的圆形南瓜，每个瓜重2.5~3.5斤。京银栗南瓜的皮是灰绿底色，带有本色斑纹；京红栗南瓜是橘红色皮，带着浅黄色条纹。小冠龙南瓜是长条形的黄皮南瓜，细腻香甜，号称“奶油南瓜”，重量在3斤左右。板栗红迷你南瓜是橙红色皮的小南瓜，1斤左右，比前面几个都娇小。从研究结果分析，板栗红迷你南瓜的β胡萝卜素含量、总糖含量、粗纤维含量最高，其他3种南瓜相差不多。除了上面几个指标，在维生素C及矿物质含量（钙、

磷、镁、锌）方面，板栗红迷你南瓜就没有那么优秀了，京红栗南瓜在维生素C、磷、锌方面含量最高，而小冠龙南瓜中钙、镁含量最高。

啥样的南瓜营养高？南瓜品种不一样，成分差异挺大。如何才能快速判断南瓜的营养价值？告诉大家几个简单方法：南瓜肉的橙黄色越深，所含的胡萝卜素越多。浅黄色就差多了；南瓜味道越甜，所含可溶性糖分越多；南瓜质地越面，所含淀粉比例越高。又面又甜，热量更高。至于维生素C和钾，各品种差异没有那么大。

南瓜怎么吃更健康？如果加糖做成甜食，热量就会升高。如果油煎、和肥肉一起炖，则会吸收脂肪，变成高热量食物。因此，南瓜蒸着吃最理想，没油没盐，能完美保持其健康特性，还可以跟大米一起蒸成南瓜米饭。此外，煮南瓜粥、蒸熟后压泥做南瓜发糕、生时擦丝做南瓜鸡蛋饼，都是不错的健康美食。如果不怕脂肪的话，可以做奶油南瓜羹，或垫在排骨、鸡块下面蒸熟，更美味诱人。需要提示的是，连续大量吃南瓜很多天，因为摄入过多胡萝卜素，储存在皮下脂肪中，皮肤可能会有点发黄，不过只要停吃就能慢慢消退。

压力大让人饿，悠着点吃

●郭五陵

美食让人心情愉悦，但如果经常靠食物疏解压力，就会分不清自己是真饿还是情绪性进食，无法控制食欲。美国心理学会曾做过调查，有四成的人靠吃东西来解压，其中一半常吃垃圾食品。美国“健康线”等网站提出了应对方法。

为什么压力大会让人想吃东西呢？长期压力大，会刺激部分分泌的松，抑制胰岛素的作用，让糖分无法吸收。养分不足的细胞会发出饥饿的讯号，使大脑想要摄取高碳水化合物。所以，这种情绪性进食不是人体真的饿了。美国梅奥医学中心总结了情绪性饥饿和生理性饥饿的区别：情绪性饥饿突如其来，只想吃某种食物，吃下后也没有满足感，且让人感到后悔；生理性饥饿不会

突如其来，也不会只想吃一两样食物，吃后很满足，人也不会有“罪恶感”。

针对如何控制情绪性进食，美国营养师苏珊·麦奎兰建议：1.三餐规律。如果每日三餐时间不规律，就容易吃下过量的食物。一般吃后三小时会感到饥饿，可按照个人作息制订一个三餐时间表。2.早点吃晚餐。减肥人士情绪受压抑，很可能出现情绪性进食、暴饮暴食。早点吃完晚餐，控制体重的效果比较好，减少情绪性进食。3.找出压力来源。长期用食物来缓解心理压力只是一种逃避行为，应找出压力来源，正视问题所在。4.找点别的事做，转移“吃东西”的念头。走路是最简单、最容易实现的运动，散步、快走、用跑步机、遛狗都可以。

