

中国最健康的饮食在哪个地区

●严立新

“日出江花红胜火，春来江水绿如蓝。”江南不仅风景秀丽，饮食上也颇有特色。近日，中国营养学会发布的《中国居民膳食指南科学研究报告（2021）》指出，从以往2002年、2012年、2015年中国居民营养与健康状况检测分析，我国以浙江、上海、江苏等为代表的江南地区膳食（以下简称江南饮食）可以作为东方健康膳食模式的代表。流行病学和慢性病监测发现，遵循这一模式特点的人群，不仅预期寿命比较高，而且发生超重肥胖、2型糖尿病、代谢综合征和脑卒中等疾病的风险均较低。中国工程院院士宁光也曾“点赞”江南地区的这种饮食模式。

复旦大学附属中山医院营养科主任高键表示，江南饮食是长江中下游居民长期形成的一种饮食习惯，具有以下几个特点：1.食材种类丰富。江南地区气候温暖湿润，适宜多种作物生长，因此当地人可以选择的食物种类非常多。2.蔬菜、水果的摄入量比较大。相对北方地区，江南地区应季果蔬供应更充足，很多人每天能摄入1斤左右的新鲜果蔬。3.白肉比红肉多。江南多邻水，盛产鱼虾和禽类，因此在肉食方面，鱼虾和禽类等白肉摄入更多，猪牛羊等红肉相对较少。4.油盐摄入量相对较少。与北方偏爱油炸、酱炖等重口味烹调方法不同，南方饮食口味相对比较清淡。5.烹饪方式主要是清蒸和煮。江南地区烹调更注重留住食材本身的味道，



因此推崇清蒸、煮等低温烹调方式。6.油类以菜籽油、花生油、油菜籽油等植物油为主。

有专家认为，江南饮食在营养结构上与地中海饮食相似，有利于心血管代谢性疾病的防控，因此，也被称为中国版的“地中海饮食”。连续4年蝉联全球最健康饮食模式的地中海饮食，其独特的地方在于：以蔬菜、水果、鱼、豆类、坚果为主，谷物为辅；使用初榨橄榄油；烹调方式以凉拌为主；坚果和奶酪的摄入量较多；适量饮用红酒。而我国地域辽阔、风俗各异，人群的饮食结构和地中海饮食有较大差距，比如国人初榨橄榄油、葡萄

酒和奶酪的摄入量较少，主要还以米、面为主，更喜爱吃熟制食物。所以，严格按照地中海饮食模式安排饮食，在实际生活中并不可行。相比之下，江南饮食更适合中国居民，也适合大范围推广，并且与地中海饮食相比，它还有一些独特的优势，比如豆制品和茶的摄入量较高。但高键提醒，江南饮食也存在一些弊端。一是高糖。南方人偏爱甜食，除甜点、饮料外，烹调时无论清蒸、炒菜还是煮汤，都爱加糖提鲜。二是油盐使用量虽然比北方少，但也超过了膳食指南的相关推荐摄入量。三是传统江南饮食中，碳水是以粗粮

糙米为主，但近三四十年发生了很大变化，精米白面所占的比例越来越高。不过，高键建议，国人可以在发挥江南饮食优势的基础上，调整自己的膳食模式：1.增加粗粮（如糙米、全麦粉），减少精米白面；2.推荐植物油（比如花生油、菜籽油），最好低温烹饪；3.增加白肉和水产，减少红肉，多吃豆制品；4.多多摄入蔬菜，尤其是绿叶菜，最好占到每日蔬菜摄入量的一半以上，保证适量水果；5.可适量食用坚果、奶类、茶水；6.推荐蒸、煮、涮等低温烹饪方式，注意少油少盐少糖。除饮食控制外，健康的体魄也离不开适量活动，建议每天运动30分钟。



苦瓜的维C 水果都追不上

●于仁文

苦瓜长得怪，味道更怪，很多人都不喜欢，可它却是一种维生素C含量非常高的蔬菜，高达56毫克/100克，让很多水果都望尘莫及。并且其热量极低，尤其适合高血压、高血糖、高血脂和肥胖人群。

苦瓜虽然苦，但可以促进食欲，和很多食物都般配：和肉类搭配，能够减轻油腻感，比如肉片炒苦瓜、苦瓜豆豉烧排骨；和鱼虾搭配，有助去腥，比如豆豉鲮鱼炒苦瓜、苦瓜炒虾球；和禽蛋搭配，颜色更好看，比如鸡蛋炒苦瓜、咸鸭蛋炒苦瓜；和蔬菜搭配，味道层次更丰富，比如尖椒炒苦瓜、心里美萝卜拌苦瓜；和豆制品搭配，有助增加食欲，比如豆腐干炒苦瓜、腐竹炒苦瓜。

苦瓜身上一粒一粒的果瘤，是判断它好坏的特征。果瘤颗粒越大越饱满，表示瓜肉越厚；颗粒越小，瓜肉相对较薄。选苦瓜除了要挑果瘤大、果形直立的，还要选颜色漂亮的。新鲜的苦瓜颜色是翠绿的，如果出现黄化，就代表已经过熟，果肉柔软不够脆了。

醋拌菜适合下酒

●姚力杰

喝酒除了会损害大脑、肠胃、肝脏等多个器官外，酒桌上还容易吃多，带来长胖风险。所以，滴酒不沾能真正保证健康。实在万不得已喝时，一定要控制量，同时吃好菜。日本管理营养师岸村康代推荐了以下几种下酒菜。

卷心菜。这种蔬菜水分含量高，口感爽脆，充分咀嚼可以刺激饱腹中枢，抑制餐后血糖上升，同时可预防体脂蓄积；它含有丰富的维生素C、异硫代氰酸盐等抗氧化物质，可以抵御饮酒对身体造成的“炎症反应”；富含维生素U，能保护胃黏膜。卷心菜最好生吃，即使要加热，也要控制在3分钟以内。

醋拌菜。醋拌黄瓜、醋拌海带等醋拌菜富含膳食纤维，可减缓或减少酒精的吸收，起到保护肝脏的作用。同时用醋调味，能减少盐分的摄入。

毛豆。除了富含膳食纤维，毛豆还含有大量的蛋氨酸和胆碱，对肝脏有一定的保护作用。

栗子。这种食物含有丰富的碳水化合物，与酒精结合，会减缓肠胃对酒精的吸收。栗子中B族维生素的含量很丰富，能弥补大量饮酒对维生素B1的损失。此外，栗子的热量要远远低于同等重量的油炸花生，非常有利于控制体重。



3份油1份醋 调出健康汁

●赵亮

蔬菜沙拉是很多人眼中的减肥佳品，但如果拌菜选用的是沙拉酱，可能会起到增肥效果。

沙拉酱的脂肪含量为40%~80%，并且一勺沙拉酱能拌的生蔬菜数量很少。如果拌半斤蔬菜，摄入的沙拉酱脂肪含量可能高于炒蔬菜的脂肪量。要想减少热量摄入，建议大家使用油醋汁，其标准油醋比例是3:1，即3份油1份醋。还可以根据个人口味，加入其他调料，如盐、黑胡椒、香草、柠檬汁等。其中，油可以使用橄榄油、核桃油、融化的奶油，甚至温热的动物油（鸡油、猪油、黄油等），不过从健康的角度出发，首选不饱和脂肪含量高的植物油；醋可以是黑醋、果醋、白醋等。如果想控制热量，也可以蘸着吃。

油醋汁还可以用来拌凉菜，其中的油脂能促进番茄红素、胡萝卜素等多种脂溶性维生素的吸收；醋不但能开胃增食欲，减少盐的用量，还能在很大程度上保护维生素C和B族维生素不被破坏，并促进钙、铁离子的吸收利用。

春笋上市怎么挑

●水欣



黄。10月至第二年的2月，埋在土中的笋芽叫冬笋，笋体略呈纺锤形；6~9月间挖取的鞭笋，笋体细长。毛竹笋适用于多种烹饪方法，比如炒、炖、煮、焖、煨等。

雷竹笋。其因早春打雷即出笋而得名。2月初出笋，笋期在4月中旬结束，是最早上市的春笋笋种。其外表光滑无毛，味道鲜美，甘甜脆嫩，无苦涩味。可以直接切片做油焖笋，也可炒肉、炖汤。

红壳笋。由于笋壳为红色而得名。笋期是4月中旬到5月中旬，是雷竹笋之外栽培最多的食用笋，食用期正好和雷竹笋接上。红壳笋质地洁白，口感鲜嫩，清香纯正，个头较大，肉质厚，比雷竹笋口感要好一些。可以配辣椒过油炒，也可以蒸着吃。

麻竹笋。出笋期在5~11月，盛产在七八月。笋壳是黄绿色的，有暗紫色毛。麻竹笋比较粗壮，肉质较粗，口感略带淡苦，烹调时可多放点调料，主要用来做酸笋、笋干、罐头等。

苦竹笋。新鲜的苦竹笋味道非常苦，这也是其名字的由来。苦竹笋的出笋期比一般的春笋要晚半个月左右。苦竹笋虽然苦，但比很多笋都嫩，味道苦中回甜，深受“爱吃苦”人群喜爱。可以凉

拌、快炒，或者用来烧牛肉、排骨。

尖头青笋。其个头不大，形状细长、笋头尖，出笋期在4月中旬至5月中旬，笋壳青紫，有褐色小斑点及云纹状斑块。焯水后，可与肉同炒。

甜龙竹笋。在众多笋中，甜龙竹笋的鲜甜味最足，不用加任何配料，清炒就足够鲜甜。

如何挑选笋？何洪巨教大家8个字：白嫩短新，笋壳紧裹。第一、剥开的笋肉，越洁白的越新鲜，特别是笋的下段要白。第二、肉要嫩，肉质越厚越好。可以试着掐一掐笋的下半段，容易掐进去，而且水分多的比较嫩。第三、节要短，说明没长高，口感好。第四、笋的保鲜期非常短，挑选时可以看看根部附着的泥土状况，如果泥土湿新，说明可能是当天采挖出土的笋。第五、放久的笋可能会因为水分缺失而壳、肉分散，建议选笋壳紧裹着笋肉的笋。

一般来说，新鲜笋的笋尖部位肉质细嫩，清脆爽口，适合与肉片一起速炒；基部肉质肥厚，纤维略多，建议炖煮或红烧，比如用毛竹笋和咸肉一起烹制的腌笃鲜，滋味特别鲜美。不论哪种做法，都需要把笋彻底烧熟，因为生竹笋富含大量草酸，而且味道苦涩。如果担心速炒难熟，建议炒制前先用开水焯烫5~10分钟，去掉苦涩感、减少草酸。

黑皮冬瓜肉厚瓢少

●文怡

细心的消费者会发现，如今市面上常见的冬瓜有黑皮、青皮和白皮三种，从口感上来说，它们有一些差别。

黑皮：皮薄肉厚瓢少，比较瓷实，适合做汤，红烧也可以，挑时选瓜皮又黑又亮的。

青皮：瓜皮经常是一面青一面黄，肉

质细腻软嫩，水分大，比较容易入味，适合炒着吃，也可以做汤，但煮的时间不要过长，否则会烂。瓜身上还带着小刺的，比较新鲜。

白皮：个头小，外面一层白霜，肉质嫩，水分适中，炖肉、红烧最好。挑选时记住一点，外面的霜越白，瓜越新

鲜。

很多人烹调冬瓜前会先把皮削掉，这其实是一种浪费。冬瓜皮不仅含有多种维生素和矿物质，还含多种挥发性成分，具有健脾利湿的功效。而且烹调过的冬瓜皮，可以让菜品的口感略微清甜。