

奶豆添营养 少油更健康

合理膳食科学烹饪新指引

2024年5月12日至18日是第十届全国营养周,主题是“奶豆添营养,少油更健康”,口号为“健康中国,营养先行”,旨在广泛传播“减油、增豆、加奶”的核心理念,深入开展“合理膳食、健康消费”科普宣传活动。根据《中国居民膳食指南(2022)》,居民日常饮食要科学烹饪,限制烹调油摄入,做到“增豆、加奶”,多食新鲜蔬菜水果。近期,记者采访了南通市中医院、南通市妇幼保健院营养科专家,了解关于三餐营养搭配、科学饮食的方法。

增的是健康,减的是油腻

据《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,我国居民人均每日烹调油摄入量为43.2克,几乎有一半的居民烹调油的摄入量超出了推荐量的上限。《中国居民膳食指南(2022)》推荐不同年龄人群油的摄入量为:6至10岁每天食用烹调油的量为20至25克,11岁以上每天食用烹调油的量为25至30克。

“当下由于饮食习惯和生活水平大幅提升,很多人对油的摄入量已经严重超标。同时,建议居民朋友不要长期用一种食用油,应丰富食用油的种类,相互搭配,轮换食用,保持脂肪酸均衡。”南通市中医院营养科副主任李伟说道。

我国居民油摄入量远高于中国居民膳食指南的推荐量,成为我国肥胖和慢性病发生发展的关键影响因素。学会科学用油,减少烹饪油摄入,有助于降低肥胖和慢性病的发生发展。“超重肥胖会增加身体负担,影响睡眠、呼吸,会让骨骼和关节承受更大的压力,增加心血管疾病的风险,还是糖尿病、脂肪肝和部分癌症等慢性疾病的重要影响因素。”李伟提醒,“同时,肥胖也可能带来心理压力,影响个人的社交和日常生活。”

要做到科学用油,家庭烹饪可使用带刻度的控油壶,定量用油、总量控制;建议选择蒸、煮等烹调方法,少煎炸,减少油的用量;不同烹调油的营养构成不同,多样化选择有利于营养平衡,建议采购烹调油时适当调换品种;在外就餐和点外卖时注意选择低油菜品,主动提出少油需求,合理点餐,避免浪费;除烹调油外,肥肉、动物内脏等饱和脂肪、胆固醇含量高,不宜多吃。吃畜肉宜选瘦肉,每人每周畜肉摄入不超过500克;鼓励餐饮行业和食品工业践行“减油”行动,满足消费者健康需求。

增加蛋白质,饮食要“爱豆”

《中国居民膳食指南(2022版)》建议,成年人平均每天摄入15至25克大豆或相当量的大豆制品,目前,我国2/3以上的居民未达到推荐摄入量,应适当增加。



大豆及其制品营养丰富。大豆是指黄豆、黑豆和青豆,大豆制品包括豆腐干、豆浆、腐竹、豆腐乳、豆豉、豆瓣酱等。40克大豆相当于200克豆腐、80克豆腐干、30克腐竹、800克豆浆。大豆可提供丰富蛋白质,饱和脂肪酸、钙、钾、维生素B等,适合所有人群食用,被称为“田中之肉”。常吃大豆及其制品对儿童生长发育有益,可降低成年人心血管疾病、乳腺癌、绝经后女性骨质疏松等发病风险,还有助于延缓老年人肌肉衰减。

“我国居民豆类摄入水平较低,在日常膳食中,无论是作为主食、副食还是零食,都可以通过食用豆浆、豆腐、豆类即食品以及大豆蛋白粉等形式来摄入大豆及其制品。这种多样化的摄入方式不仅丰富了饮食种类,也增加了蛋白质的摄入量。”南通市妇幼保健院营养科副主任医师王宏星分享道,“对于女性而言,大豆及其制品中的植物雌激素有望帮助维持激素平衡,减少更年期不适症状。”

如何将大豆及其制品融入饮食?豆浆和豆腐是大豆制品中常见的形式,它们可以作为膳食中的优质蛋白来源,制作各种美味佳肴,在加工、制作、烹饪过程中,嘌呤含量有所降低,高尿酸血症人群及痛风患者可适量食用。还有一类是豆类即食品,像豆类沙拉、豆脂饼等即食品也可以成为日常饮食中的一部分。大豆蛋白粉也是一种方便的营养补充品,可以添加到奶昔、面包或燕麦中,增加蛋白质摄入。

强壮骨骼肌肉,日常多“加奶”

“牛奶作为一种全面的营养品,不仅含有丰富的优质蛋白质,而且富含钙、维生素D等对于骨骼生长和免疫力增强至关重要的营养成分。”王宏星说道。

李伟补充道:“多项研究数据显示,适量饮用牛奶有助于降低慢性疾病的发病风险,并且对于儿童、青少年的生长发育,老年人的骨质密度维护都有着重要作用。”

奶及奶制品营养丰富,可提供优质蛋白质,是钙的良好来源。《中国居民膳食指南(2022版)》建议,每天摄入300至500mL液态奶或相当量的奶制品。牛奶所含的蛋白质、钙和维生素D是骨骼肌肉发展所不可或缺的要素,有助于减少骨骼疾病的风险,尤其是对于老年人,能够有效预防和缓解骨质疏松。

“像很多老年人都患有骨质疏松,冬天容易骨折,轻微磕碰下来都会有瘫痪的风险,每天摄入适量牛奶,能够帮助他们保持肌肉力量和骨密度,有效预防和缓解骨质疏松。”王宏星提醒说。

如何科学饮奶?营养科专家建议,日常选择奶及奶制品先看配料表和营养标签,不能用含乳饮料替代奶;乳糖不耐受人群可选择无乳糖、低乳糖奶或酸奶、奶酪等发酵乳制品;超重肥胖、高血脂人群可选择脱脂奶或低脂奶;除牛奶外,羊奶、马奶、驼奶等也是奶及奶制品的重要组成部分,对于血糖高的三高人群,可以选择驼奶,更有助于血糖平稳。 本报记者汤蕾



定期奉献“名医访谈、医疗活动、健康科普”等精彩视频

警惕美容陷阱 远离非法医美

根据最新调整的《医疗器械分类目录》,注射用透明质酸钠溶液(俗称“水光针”)、整形用植入材料等,都将按照三类器械监管。化妆品严禁注射。崇川卫监提醒广大爱美人士,应选择有资质的医美机构,选择有资质的美容医师,进行合法合规的医疗美容项目。



扫一扫看视频

医周健闻

专家提示 科学饮奶可改善乳糖不耐受

今年全民营养周的主题为“奶豆添营养,少油更健康”。奶及奶制品对健康有益,但很多人因一喝奶就腹胀、腹痛、腹泻而对奶类望而却步。12日举行的第六届全国营养科普大会发布了《乳糖不耐受与科学饮奶专家共识》,提示人们不应因乳糖不耐受而盲目回避乳制品,科学饮奶可改善乳糖不耐受症状。

中国营养学会秘书长韩军花介绍,一项对8个城市人群的抽样调查显示,认为自己乳糖不耐受是我国居民乳制品摄入不足的重要影响因素。“一喝奶就腹胀,不一定是乳糖不耐受。”韩军花说,对某些糖或添加剂过敏、胃肠道对凉的东西比较敏感等,都可能引起腹胀腹泻。

专家表示,乳糖不耐受人群可以选择低乳糖、无乳糖的乳制品,如无乳糖奶和酸奶、奶酪等;可以将乳制品与其他食物一起食用,如早餐先吃主食再喝奶,多次少量摄入,并适当将奶加热到40℃左右,不易引起胃肠不适;还可以从少量开始,逐渐增加乳制品摄入量;适当补充乳糖酶、益生菌、益生元,也可缓解和改善乳糖不耐受症状。 据新华社