

# 低碳、低脂饮食到底怎么吃

很多人基本概念就搞错了……

低脂饮食并不等于不吃肉,在低脂饮食中真正应该避免的是黄油、内脏、油炸食品等高脂肪类食品;对于低碳饮食的减脂效果,短期内优于低能量高碳水化合物低脂饮食,而长期的效果则与低能量高碳水化合物低脂饮食相似。

随着生活水平的提高,越来越多的人开始注重饮食方式,即根据自身需求选择更加健康的膳食搭配,其中低脂饮食、低碳饮食非常受人追捧。在低脂饮食中,吃什么成了人们关注的焦点。说到脂肪,人们往往会想到各种肉制品,认为肉类食品才是导致摄入过多脂肪的罪魁祸首;而说到低碳饮食,它已经成为不少减肥人士的法宝,但通过降低饮食中的碳水化合物就能达到减重的目的吗,近日的一项研究表明其效果可能没有想象的那么完美。

**低脂饮食等于不吃肉? 真正应该避免的是高脂肪类食物**

众所周知,临床上许多疾病都要求患者进行低脂饮食,我们大部分人都知道肉类中的脂肪含量较高,那么,低脂饮食就等于不吃肉么?

“低脂饮食是指膳食脂肪占膳食总热量的30%以下或者全天脂肪摄入量小于50克的饮食方式。”首都医科大学附属北京朝阳医院心脏中心副主任医师田颖表示,在生活中我们真正应该避免或减少的是高脂肪类食物的摄入,例如黄油、内脏、油炸食品、腌制食品等。

专家表示,低脂饮食不建议吃的是肥肉、动物内脏、禽畜肉皮、鱼籽、虾籽、蟹黄等。事实上,鱼肉、禽畜瘦肉等含的脂肪并不高,尤其是鱼肉,不但含的脂肪不多,且鱼肉所含的脂肪是更有利于保护心脑血管和维护视网膜提高视力等的不饱和脂肪酸,因此,建议常吃鱼肉,尤其某些深海鱼肉,如三文鱼、金枪鱼、鲑鱼、鳗鱼、小黄花鱼、带鱼等。

实际上,人体内的脂肪是细胞内良好的储能物质,能够提供热能,并负责保护内脏,维持体温,此外脂肪还能协助脂溶性维生素的吸收,以及参与机体

各方面的代谢活动等。

由此看来,低脂饮食不等于不吃肉,那我们该如何健康地进行低脂饮食呢?

田颖指出,在日常生活中我们可将低脂饮食分为3个等级:轻度限制脂肪膳食指的是每日总脂肪摄入量不超过50克;中度限制脂肪膳食指的是每日总脂肪摄入量不超过40克;重度限制脂肪膳食指的是每日总脂肪摄入量不超过20克。

“可以根据临床医师和健康营养师的建议制定合适的食谱,养成良好的饮食习惯,选择一些脂肪含量较少的食物。只有摄入脂肪含量合理,才能保证机体的营养需要,提供合理的营养支持。大家可以根据不同的需求选择不同的等级,找到属于自己的食谱。”田颖强调。

**饮食中低碳减脂更健康? 效果存争议,最新研究表明或影响心血管健康**

除了低脂饮食,低碳饮食、戒碳饮食成为不少人在饮食习惯养成中向往的一个方向。有人认为低碳、戒碳饮食是减肥的有效途径,并且与节食相比,更加健康。

低碳饮食,指的是低碳水化合物饮食,即在饮食中严格地限制碳水化合物



(网络图)

的摄入量,增加蛋白质和脂肪的摄入量。由美国人阿特金斯1972年在《阿特金斯医生的新饮食革命》中首次提出。

目前低碳饮食的效果在医学界还存在争议。支持者认为,低碳饮食可在一定程度上降低体重(平均10%左右)和血液胆固醇水平(平均5%左右),令心脏病风险有所降低,但是长期是否有效还不确定。而反对者认为,很少人能长期坚持低碳饮食,研究发现只有1%的人能够长期坚持,平均坚持19个月。而且低碳饮食者少吃了碳水化合物,蛋白质、脂肪就会相对吃多,与医学界和营养学界的健康理念背道而驰,不适合冠心病、痛风、肾病患者。

近期,通过全面回顾现有证据,美国国家血脂协会发表共识称,低碳饮食对于减轻体重和对心血管健康的影响没有优势,反而有危险。

该共识中,将低碳饮食定义为每日总能量10%—25%来自碳水化合物,即每天食用50克—130克碳水化合物;极低低碳饮食则定义为每日总能量来自碳水化合物的占比少于10%,即每天食用少于50克碳水化合物。共识指出,遵循低碳饮食和极低低碳饮食的人食欲和饥饿感降低,似乎还会增加机体的能量消

耗,但具体机制不详。这有可能与儿茶酚胺和甲状腺激素水平的变化有关。

共识称,对于低碳饮食和极低低碳饮食减轻体重的效果,短期(≤6个月)优于低能量高碳水化合物低脂饮食,而长期(>6个月)的效果与低能量高碳水化合物低脂饮食相似。且极低低碳饮食难以维持,依从性较差。共识认为少吃才是减肥的硬道理,通过改变碳水化合物、蛋白质和脂肪三种营养物质的比例并没有作用。

“人体摄入食物的目的有2个:一个是消耗化学能量转化成热能、机械能,维持能量守恒;另一个是供给结构分子更新细胞和催化反应器。为满足这2个目的,均衡饮食是关键。”北京科技大学化学和生物工程学院教授宋青在接受记者采访时表示。

“多余的高能分子会转换成脂肪组织引起肥胖,而缺乏不能自合成的必需脂肪酸,必需氨基酸和各种维生素辅助分子则会引起代谢和内分泌疾病。低碳饮食和低脂饮食都是为了满足过强食欲的折中方案。控制食物总量摄入,增加食物品种,增加运动量,是维持健康的捷径。俗语说,管住嘴,迈开腿,才是正确的生活方式。”宋青强调。

(据《科技日报》)

张居正



熊召政 著

细究个中原因,才发现症结所在:嘉靖四十二年,韩里奇出任工部分巡金事,派驻浙江富阳,督收朝廷贡品鲟鱼和茶两样。到任不久,他就发现贡户民众不胜劳扰,往往因为完贡而倾家荡产,便愤而以诗作谏,希望朝廷减贡,因此触怒嘉靖皇帝,被削职为民。直到四年后隆庆皇帝登基,徐阶出任首辅才将他平反起复,调往陕西平凉府任知府。翌年适值大荒,眼见饥民塞道,饿殍遍野,刚当一年知府的韩里奇也顾不得请

示,竟私开粮库赈灾。这粮库囤积的粮食本属边关军粮,没有兵部与户部两衙的联合移文,任何人不得擅自开启动用。韩里奇此举等于犯了国法,按律须得治以重罪。时任首辅的高拱,怜他救了大批饥民,遂从中斡旋,免了他的牢狱之灾,连降四级,调往广西一个县里当九品教谕。万历元年,升了一级,调真定府获鹿县当主簿。万历四年才按例迁升为井陘县令。韩里奇两次事发,张居正都有耳闻,但因不是亲手处理,久而久之也就忘记了。官员的升迁贬黜,每年都会大量发生,原也不足为怪。但奇怪的是,韩里奇这么多年从未上疏伸冤,或钻路子找当道大僚帮忙解决问题。他曾就此事询问过张四维,回答是这么多年来,韩里奇从未给他片言只字。如此一个亲政爱民却又不屑于钻营取巧的官场硬汉,张居正决定路过井陘县时见一见他,却没想到钱普竟把辖下所有的知州县令全都带来这里迎接。因此,他决定提前召见韩里奇。

初次交谈,张居正发觉韩里奇有些拘谨,便尽量和悦一些,缓声问道:

“你当井陘县令几年了?”

“两年。”

“此前呢?”

“当获鹿县主簿。”

“再往前是在广西一个县里当教谕,再往前是陕西平凉府五品知府。”张居正说着加重了语气,“其实你的经历我都知道,一遭撤官,一遭贬官,都不是为自己,而是为的老百姓。听说平凉府的百姓还为你立了生祠?”

韩里奇这么多年来,从不肯与人谈起过去,眼下首辅谈起,让他颇感意外。他不知道首辅的心思何在,只得支吾答道:

“百姓不知朝廷王法,故有孟浪之举。生祠之事,卑职也曾耳闻,早就去函请求拆除。”

张居正不置可否,又接着问:“你在浙江富阳写的那首诗,还记得么?”

韩里奇因此诗而一生蹭蹬淹滞,到死他也不会忘这次“豪举”,但在首辅面前不敢唐突,故搪塞道:

“你记不全,我可记得全。”

张居正说着,竟音韵铿锵地吟诵起来:

富阳山之茶  
富阳江之鱼  
茶香破我家  
鱼肥卖我儿  
采茶如,捕鱼夫  
官家拷掠无完肤  
皇天本至仁  
此地独何辜  
富阳山,何日颓  
富阳江,何日枯  
山颓茶亦死  
江枯鱼亦无  
山不颓,江不枯  
吾民何以苏?

张居正念得很有感情,在座官员无不肃容而听,特别是韩里奇,一直将此诗当成讳莫如深的往事,如今听首辅一字不差地吟诵下来,不免万分感动,再联想到当年罢官时的种种凄楚,更是百感交集,顿时时间已是泪流满面。