

新潮饮食花样多 误区也多

时下,低脂饮食、生酮饮食等众多新潮饮食方式盛行,吸引着不少人跃跃欲试。但是,你真的了解这些“时髦”的饮食方式吗?他们的“真相”是怎样的?哪些人可以尝试?实践过程中要避免那些误区?广东省妇幼保健院营养科主任夏燕琼主任医师为大家一一揭秘。

夏燕琼指出,低脂饮食不代表不能吃肉,而是不建议吃脂肪含量较高的肉,此外还应警惕一些“隐形脂肪”;生酮饮食需要专业的营养师帮助制定,并定期监测期间身体状况、及时进行适当调整;听起来很健康的素食肉也不能和健康肉画上等号。

不吃肉 不等于低脂饮食

很多人认为,只要不吃肉、少吃肉就是低脂饮食。夏燕琼指出,这其实是普遍存在的一种误区,低脂饮食不建议吃的是肥肉、动物内脏、禽畜肉皮、鱼子、虾子、蟹黄等。

事实上,鱼肉、瘦禽畜肉等含的脂肪并不高,尤其是鱼肉,不但含的脂肪不多,而且鱼肉所含的脂肪是有益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、鳕鱼、小黄鱼、带鱼等。

坚果也是低脂饮食路上的一枚“糖衣炮弹”。坚果中富含蛋

白质、不饱和脂肪酸、维生素E、B族维生素、钙、铁等,适量摄入确实有益健康。但其脂肪含量较高,约达到40%~70%。夏燕琼建议,坚果适量吃就好,每天控制在10克以下。此外,还要警惕某些“隐形脂肪”。如冰淇淋、奶油蛋糕、点心、油炸食品、加工肉类如香肠、腊味、午餐肉等含有较高的脂肪。

正确低脂饮食

“清单”长这样,到底什么才算低脂饮食呢?

夏燕琼介绍,所谓低脂饮食是指脂肪、胆固醇比例较少的饮食:脂肪摄入量每天限制在30~50克,健康人每天胆固醇摄入量应低于300毫克,患有冠心病、高血压、高血脂症等疾病的患者每天胆固醇的摄入量应低于200毫克。

低脂饮食摄入的脂肪量少、质优,每天摄入的总能量相对较低,有益健康,不易长体重,但其食物相对单一,难长期坚持。

如何正确进行低脂饮食?夏燕琼介绍,一份正确的低脂饮食“清单”应该是这样的:

1. 食物多样,谷类为主。

多选择全谷物和杂豆;多选择蔬菜、水果、低脂或脱脂奶类和大豆;肉类的选择,以禽类(去皮)为好,蛋类和畜肉类适量选择,不吃加工肉制品、动物内脏、鱼子、虾子、饼干等。

2. 饮食清淡,烹调选择植物油。

不吃动物油脂;选择茶籽油、橄榄油、亚麻籽油、菜油、豆油、玉米油、花生油等,每天摄入量不超过15毫升;烹调方法以蒸、煮、炖、烩为好,不用油煎炸。

3. 尽量不在外用餐,不吃快餐食品。

生酮饮食不代表可以安心大口吃肉

生酮饮食也是近几年营养界关注的热门话题,它是一种脂肪高比例、碳水化合物低比例、蛋白质和其他营养素合适的配方饮食。

很多人一知半解地认为生酮饮食就是“不吃主食”“大口吃肉”。夏燕琼指出,生酮饮食是高脂肪-低热卡饮食,而不是高脂肪-高热卡饮食。普通饮食脂肪与蛋白质和碳水化合物的比例为1:9,而生酮饮食脂肪与后两者的比例为3:1~4:1,对碳水化合物的摄入有很严格的控制。

眼下,越来越多的人借助生酮饮食减肥,它使身体进入酮症状态,燃烧脂肪而非碳水化合物,初期减重效果的确明显,不过较难长期坚持。

“也不建议长期生酮饮食。”夏燕琼指出,生酮饮食的副作用也不可忽视,可能会出现低血糖、恶心、呕吐、腹泻、厌食等消

化道副作用,还可能嗜睡、呼吸急促、易激惹、心率快、面部潮红等过量酮症表现,长期还可导致微量元素缺乏、血脂升高、肾结石、心律失常、生长发育缓慢、白细胞和血小板的功能损伤等。因此,生酮饮食需要专业的营养师帮助制订,并定期监测其间身体状况、及时进行适当调整。

需要提醒的是,有脂肪代谢障碍的遗传代谢病、严重肝肾功能障碍、心衰、严重营养不良、肾结石者不宜尝试生酮饮食。

素食肉并非健康肉 不可多吃

随着素食的流行,素食肉也成了餐桌“新贵”,不少人还将素食肉等同于健康肉。对此,夏燕琼指出,素食肉并不能与健康肉画上等号。

素食肉是一类以大豆为主要原料,经过一定的加工工艺,使其拥有一般肉制品所具有的色、香、味和口感等特点的仿肉制品。从本质上讲,素食肉是大豆制品,只不过加工的方式与其他豆制品有所不同。

实际上,为了将素食肉做出肉的味道和口感,商家往往会在其中增加较多的油脂和调味品,这会使其热量及脂肪含量成倍增加。此外,素食肉中的含盐量往往都比较高,不可多吃。

据《广州日报》报道

警惕威胁听力的隐形杀手

日常通勤的地铁上,你是否总用耳机听音乐看视频?到家后,是不是会打开游戏调大音量,跟着兄弟一起吃鸡?在喧嚣城市中,低头族们不仅离不开手机,不知不觉耳机也成为生活必需品。3月3日是第二十个“中国爱耳日”,每年的“双三”这一天命名为“爱耳日”,是为了提醒人们关爱双耳,然而形势并不乐观。据世界卫生组织最新发布的数据显示,目前全球约有11亿年轻人正面临着无法逆转的听力损失风险。

听力下降的征兆有哪些?日常生活中,我们应注意哪些方面有助于保护听力?近日,记者专门采访了相关专家。

“主流之症”乃炎症

“炎症、先天遗传、肿瘤、噪声、药物以及一些罕见性疾病均有可能对耳部和听力造成损伤,其中炎症是最主要的一个因素。”首都医科大学附属北京友谊医院耳鼻咽喉头颈外科主任龚树生在接受科技日报记者采访时表示,在该医院接待的耳部疾病住院患者中,中耳炎患者约占60%。

“除了中耳炎,噪声性耳聋也是常见的耳部病症。”首都医科大学附属北京朝阳医院耳鼻咽喉头颈外科主任王宁宇在接受科技日报记者采访时表示,该院职业病科曾接收到很多在噪音作业环境下工作的患者,如来自钢铁厂、矿厂、嘈杂的织布机厂、机场等长时间暴露在噪音之中的工人。

在王宁宇看来,一些药物对耳朵也可能存在威胁,被称为耳毒性药物。目前已知的耳毒性药物近百种,临床中最常见的当属氨基甙类抗生素。现有研究表明,氨基甙类药物对听力的影响因人而异,有些人携带对该类药物高度敏感的基因,有可能注射一剂就会致聋,然而没有携带对此敏感基因的人,可能用药时间长达半年也不会引起听力损伤。“因此,医师对耳毒性药物应引起高度重视,有相应家族史的病人也应及时告知医师,为医师科学用药提供准确信息。”

多重征兆应警惕

“听力出现问题的先兆可分为以下三类:听声困难、能听到声音却听不清楚、理解不了对方说了什

么。”王宁宇告诉记者,“以上概括的三类先兆,分别对应外耳、中耳,内耳,中枢在听觉传输过程中出现了问题。”王宁宇说。

具体到不同人群又有哪些蛛丝马迹呢?“可以从人与人之间交谈时的距离远近、说话时的音量大小中对比和观察。”龚树生告诉记者,通常成年人以正常的音量在4米远的距离对话应该能够听清楚,如果听不清楚且平时自己的说话声音偏大,有可能已经出现了听力下降的问题。对于老年人来说,如果经常要求重复或者提高音量才能理解表达者所说的内容,则应引起高度警惕,原因在于器官衰老常引起老年性耳聋。医院对于刚出生的婴儿都会进行听力早期筛查,此后定期的听力筛查十分必要。

“家长尤其要注意孩子的一过性耳痛症状,即持续时间短暂的耳痛感,如果睡眠时还伴有张口呼吸、打鼾等现象,家长应立即关注孩子的听力。”龚树生表示。

三大“杀手”需远离

“噪音无疑是威胁听力的一大隐形‘杀手’,应避免长时间处于85

分贝以上的声音环境中。”王宁宇指出,85分贝大约为汽车在交通繁忙的马路上的声音。

“高音量的音乐也不例外。即便它不属于噪声的范畴,但是也会对听力造成损伤。”龚树生表示,应尽量少去KTV、酒吧等播放高强度音乐的场所。有研究发现,在乐队工作时间越长的乐手,其听力损失发生的比例越高。

此外,还应远离鞭炮、打靶枪声等爆炸声,这种脉冲式声波也会给听觉系统带来麻烦。“随着电子产品在人们生活、工作中发挥越来越重要的作用,耳机的使用也愈加频繁,但应注意科学调节耳机音量,尽量减少佩戴时间,别让耳机成为损伤耳朵的帮凶。”在王宁宇看来,人们在地铁上、嘈杂的餐厅中或办公室中使用耳机会不自觉地调大音量,以盖过周围环境的噪音,此时耳机中的声音往往会超过85分贝,这种情况下对耳朵的损伤相比自然环境下更为严重。“耳机每隔30分钟应摘下来让耳朵舒缓放松一段时间。戴耳机的总时长每天最好不要超过2小时,音量控制在安静环境下听声舒适的级别。”王宁宇建议。据《科技日报》报道