

# 警惕这5种“伪减脂”食物

## 专家教你正确辨认

2024年4月是第36个爱国卫生月,全国爱卫办以“健康城镇 健康体重”为主题展开活动。市场上琳琅满目的减脂食物吸引着不少控制体重的朋友,殊不知某些减脂食物不仅会让人发胖,甚至还会增加患病风险。为此,人民网采访了深圳市龙华区人民医院临床营养科主任医师刘晓军,帮助大家避开这些“伪减脂”食物。

### 蔬菜沙拉

蔬菜含有丰富的维生素、膳食纤维,但与之搭配的沙拉酱通常是由食用油、蛋黄和调味料调制而成。沙拉酱能量与含油量较高,摄入过多不仅会增肥,还容易导致甘油三酯升高,危

害心脑血管健康。此外,蔬菜沙拉可能缺少足够的蛋白质与碳水化合物,易造成营养不均衡、摄入蛋白质不足,导致身体肌肉流失。

**专家提示:**推荐用油醋汁、柠檬汁、黑胡椒无糖酸奶等代替沙拉酱。

### 花式麦片

燕麦属于全谷物,能减缓葡萄糖吸收入血,有助于控制血糖。需要注意的是,市面上很多花式

麦片,配料表中燕麦片成分不多,还会添加糖、油、调味料等成分。这样的花式麦片能量高,也不利于控制血糖。

**专家提示:**选择配料中只有燕麦且压片较为完整的100%纯燕麦片。

### 鲜果汁

榨汁后的水果残渣被丢弃,会损失水果中大部分膳食纤维、维生素和矿物质。水果榨汁后,其细胞壁被破坏,

细胞内的糖分也会游离到细胞外,变成游离糖。游离糖进入人体后,能够更快被吸收,反而不利于控糖和控体重。

**专家提示:**建议健康人群直接吃水果,每天保证摄入200g至350g新鲜水果,能帮助维持膳食平衡。

### 全麦面包

真正的全麦面包富含膳食纤维,所以口感相对较差。为了符合大众的口味,厂家在制作时会增加更多的糖、油和盐甚至是

小麦粉来减少不适口感。市面上有不少打着“粗粮”标签的全麦面包,虽然以粗粮为原材料,但小麦粉含量却最高。

**专家提示:**配料表中的第一位是“全麦粉”的话,证明其含量较多。同时,尽可能选择添加剂种类较少的产品。

### 果蔬干

市面上的果蔬干主要是通过低温油炸的方法,把新鲜蔬果中的水分炸干,让油脂渗入到果蔬中。在制作过程中,果蔬本身较多的

部分维生素、膳食纤维成分会流失。为了保证口感,在制作时通常会加入盐、糖、味精等调味料来调节果蔬干口味。

**专家提示:**最好选择直接吃新鲜果蔬。如果实在想吃果蔬干,可以选择真空冷冻干燥制成,没有过多添加剂的产品。

### 专家建议

健康饮食,保证平衡膳食,做到食物多样化。每天的食物应包括谷薯类、蔬菜水果类、禽畜鱼蛋奶类和大豆坚果类。

每天摄入12种以上食物,每周摄入25种以上食物。避免摄入或少摄入加工食品和含糖饮料,足量饮水,戒烟限酒。

学会通过营养标签的比较,选择购买较健康的包装食品。

据人民网

## 你的生活习惯,真的健康吗?

近日,人民网采访了成都市中西医结合医院治未病中心副主任侯天舒,带大家了解一些看似科学、卫生,实则对健康无益的生活习惯。

### 误区一

#### 饭后马上散步助消化

饭后匆忙起身活动,会有一部分血液集中到运动系统,进而延缓消化液的分泌,容易诱发功能性消化不良。对患有高血压、糖尿病、胃下垂及做过胃部切除手术的人群尤其不利。

饭后休息半小时再散步,以1分钟90步,即1秒走1步至2步为佳,时间以10分钟至30分钟为宜,慢性胃炎、胃溃疡患者最好饭后1小时再散步。

### 误区二

#### 用搓澡巾清洁皮肤更干净

如果皮肤清洁不到位致皮肤分泌物排出受阻,或合并微生物感染,产生异味或皮肤疾病。但清洁过度,如搓澡频率过高、力度过强等,也可能造成皮肤屏障受损,导致皮肤干燥、敏感,诱发或加重湿疹、皮炎等皮肤问题。

皮肤清洁需要把握好频次和力度。平日只要勤洗澡,就有助去除过多的垢着物,让皮肤保持健康状态。建议用柔软的海绵蘸沐浴露轻轻擦洗,只在肘部、膝盖等角质层厚的部位使用搓澡巾即可。

### 误区三

#### 补充维生素防病保健

人体对维生素的需求是有定量的,摄入过量的维生素反而有损健康。例如,长期过量摄入维生素C,会导致尿路结石,加速动脉硬化。长期大量摄入维生素A和D可能会出现肝脏不适,还可能产生乏力、骨痛、精神差等症状。

如果缺乏维生素或者想要补充维生素,首先需要从日常饮食入手。如果通过饮食调节膳食,仍不能满足维生素需求,应在专业的营养科医生的指导下补充维生素。

### 误区四

#### 周末补觉弥补工作日的睡眠不足

周末补觉要适度。周末睡太长时间,反而会打乱昼夜节律,导致下一个工作周期的情况更加恶化。此外,长期在周末补觉会使人体生物钟紊乱,易造成失眠等睡眠障碍,不利于身体健康。

如果不能保证工作日的睡眠时间,可在周末适当延长,如提前半小时至1小时上床,次日晚半小时至1小时起床。

### 误区五

#### 使用空气清新剂改善空气质量

空气清新剂虽能掩盖室内令人不快的气味,但很多产品会释放苯、烃类甲苯、甲醛和增塑剂邻苯二甲酸酯等化学物质,过量使用可能导致头痛、恶心等不适感,长期使用还会损伤肺脏。

改善室内空气的最好办法是通风,或在室内放一些植物,如芦荟、吊兰和蕨类绿植。

据人民网

## 破坏肝—肠—脑之间通信网络——长期食用复炸油会导致神经退变

一项新研究发现,与正常饮食的大鼠相比,过多食用复炸油的大鼠及其后代的神经变性程度更高。

研究还表明,神经变性的加剧与油脂对肝脏、肠道和大脑之间双向通信网络的影响有关。肝—肠—脑轴在调节各种生理功能中发挥着至关重要的作用,其失调与神经系统疾病有关。美国伊利诺伊大学芝加哥分校研究人员在3月23日至26日举行的美国生物化学和分子生物学学会年会上介绍了该成果。

油炸是将食物完全浸入热油中,是世界各地常见的食物制备方法。为了探索重复使用煎炸油带来的长期影响,研究人员将雌性大鼠分为5组,每组分别只接受标准食物、每天添加0.1毫升

未加热芝麻油/未加热葵花籽油/再加热芝麻油/再加热葵花籽油的标准食物,时间达30天。再加热油旨在模拟重复使用的煎炸油。

与其他组相比,食用再加热芝麻油或葵花籽油的大鼠肝脏氧化应激和炎症增加。这些大鼠的结肠也表现出严重损伤,导致内毒素和脂多糖(某些细菌释放的毒素)发生变化。结果,肝脏脂质代谢显著改变,大脑中重要的omega-3脂肪酸DHA的运输减少。这反过来又导致了神经退行性改变,这在食用再加热油的大鼠及其后代大脑组织中可观察到。

使用味精诱导后代神经毒性的其他研究表明,食用再加热油的后代比不

接受油或接受未加热油的对照组更容易出现神经元损伤。

研究人员表示,补充omega-3脂肪酸、姜黄素和谷维素等营养保健品可能有助于减少肝脏炎症和神经退行性改变。他们补充说,需要对人类进行临床研究来评估食用油炸食品的不利影响,特别是那些用反复使用的油制成的食品。

下一步,研究人员希望研究复炸油对阿尔茨海默病和帕金森病等神经退行性疾病以及焦虑、抑郁和神经炎症的影响。他们还想进一步探索肠道微生物群与大脑之间的关系,以确定预防或治疗神经退行性疾病和神经炎症的潜在新方法。

据《科技日报》