

# 零食吃对了也能防病

## 开启正确“零食模式” 早晚餐后各有一种“最佳零食”

零食是一种神奇的存在：工作之余吃一点，有助扫除疲惫感；追剧时吃可以让快乐翻倍；饭后和朋友分享一些小零食，还能快速打开话匣子……

近期，哈尔滨医科大学团队发表在《美国心脏协会杂志》上的一项新研究显示：在早餐后吃点水果、晚餐后吃点奶制品的“零食模式”，有助延长寿命，降低全因死亡风险。中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅、哈尔滨医科大学公共卫生学院营养与食品卫生学教研室副主任、教授李颖告诉你三餐后吃不同的零食对健康各有哪些影响。



### 吃零食只有坏处没有好处吗？

许多人认为吃零食只有坏处，没有好处。这样说可真是冤枉零食了，不说别的，以下几个好处至少是有的——

#### 消除孤独

当食物与嘴唇皮肤接触时，一方面它能够通过皮肤神经将感觉信息传递到大脑中枢而产生一种慰藉，使人通过与外界物体的接触而消除内心的孤独。

#### 放松身心

当嘴部接触食物并做咀嚼

和吞咽运动的时候，可以使人对紧张和焦虑的注意中心转移，在大脑的摄食中枢产生另外一个兴奋区，使紧张兴奋情绪得到抑制，最终使身心得以放松。

#### 充饥

含有丰富的营养素，糖分和脂肪相对较低是日常理想的零食，比如低脂奶酪、含粗纤维饼干或一般的巧克力饼干、不太甜的面包、三明治等。这些零食都可以是充饥的帮手，但是不能代替正餐，适用于平时饿了垫一垫。

#### 改善疾病

有些零食不仅好吃，而且还能帮助改善某些疾病。比如大枣，都以为它是补血的，其实枣还可改善便秘，特别是没有煮过的枣。很多人便秘是因为气虚血虚，大枣的补气补血作用和它丰富的纤维素，正好帮助这类人解决便秘问题，每天吃七八个就可以了。再比如陈皮可改善腹胀，超市里用陈皮做的零食很多，挑选那种腌制不太复杂，添加料相对少的。如果你的脾胃不够强壮，一包陈皮零食吃下之后，打嗝排气就顺畅了，甚至不用因此吃药。

### 早水果晚酸奶护血管又防癌

近期，哈尔滨医科大学团队发表在《美国心脏协会杂志》上的一项新研究显示：在早餐后吃点水果、晚餐后吃点奶制品的“零食模式”，有助延长寿命，降低全因死亡风险。这次研究共纳入了2.1万名参试者，计算了26种主要食物组的摄入量平均值。研究者将零食分为谷物零食、淀粉零食（土豆类制品为主）、水果零食、乳制品零食4种模式。通过分析发现，与不吃零食的参试者相比——

早餐后吃水果零食的参试者，全因死亡风险降低22%、癌症风险降低45%；

早、午餐后，喜欢吃淀粉类零食的参试者，全因死亡风险

分别上升50%、52%，心血管疾病风险分别上升55%、44%；

晚餐后吃酸奶、奶酪等乳制品零食的参试者，全因死亡风险下降18%、心血管疾病死亡风险下降33%。

“该研究结果适用于大部分中国人群。”研究主要作者、哈尔滨医科大学公共卫生学院营养与食品卫生学教研室副主任李颖表示，这是第一次研究零食与癌症、心血管疾病、全因死亡的关系。

从上述研究数据不难看出，早餐后的最佳零食是水果类，晚餐后的最佳零食为奶或奶制品，这样有助调节身体的新陈代谢，显著降低心血管疾

病及癌症死亡风险；而在任何一餐后吃薯片等淀粉含量高的零食，都会增加死亡风险和心血管疾病风险。

此外，研究还发现，饮食质量比较低的人，除了要改变正餐模式，还可以通过合理补充零食，弥补饮食质量不足；本身饮食质量就比较高的人群，对淀粉零食更敏感，更应注重零食品质。

“目前，营养学研究还没有完全弄清楚，为什么相同的食物在不同摄入时间会发挥不同的健康效应，猜测可能与机体生物钟有关。”李颖表示，但这不妨碍我们根据研究结果调整饮食。

### 营养专家偏爱哪些零食？

#### 坚果

北京大学公共卫生学院营养与食品卫生学系教授马冠生：

还没到吃饭时间，却感觉有些饿时，可以吃些坚果，如核桃、榛子等。

坚果是出色的营养“冠军”，不但含有高质量的植物蛋白质，还富含膳食纤维和抗氧化物质。

#### 酸奶

中国农业大学

食品科学与营养工程学院副教授范志红：

两餐之间首选的零食是酸奶，不但能缓解饥饿、补充营养，还可以预防下一餐食欲过盛。

与含有同样热量的食物相比，酸奶的饱腹感更强，营养更全面。

#### 苹果

大连市中心医院营养科主任王兴国：

苹果营养价值很高，含有

丰富的糖类、有机酸、纤维素、维生素、矿物质、多酚及黄酮类营养物质，且容易消化吸收，被科学家称为“全方位的健康水果”。

#### 花生

中山大学公共卫生学院营养流行病学教授陈裕明：

花生的蛋白质含量达30%左右，营养价值可与动物性食品媲美，如鸡蛋、牛奶、瘦肉等，且易于被人体吸收利用。

### 健康吃零食的5个关键

虽然研究显示有选择的吃零食有助延寿，但并不意味着可以每天“左手薯片、右手辣条”。

零食和正餐应该是一盘棋，全面统筹安排，按照“正餐为主，零食为辅”的原则，让零食和正餐相互补充，达到饮食多样、膳食均衡的效果。要想健康吃零食，关键在于吃对种类、频率和量。

#### 时机 早水果，晚酸奶

根据上述研究结果，早餐后最好吃水果和坚果；午餐后吃水果和蔬菜；晚餐后吃奶制品，最好是发酵类，包括酸奶、发酵酪乳等。

#### 总热量占比 10%至20%

通常，一日三餐摄入热量比例为5：3：2，如果三餐吃得较少，导致蛋白质、膳食纤维、维生素等摄入不足，可以通过零食来补充。建议将每天零食热量占比控制在10%至20%，如果是减肥人群，零食热量占比不要超过10%；如果有特殊需要的老人和孩子，则不应超过20%。

#### 与正餐时间间隔 2小时

#### 相关链接

### 夜班吃啥更精神？

上通宵夜班，半夜吃一顿饱饭还是用零食充饥更好？澳大利亚研究人员认为，吃零食更好，既解饿，又不容易让人犯困。

南澳大利亚大学研究人员把44名身体健康的非夜班员工分成三组，让他们在实验室度过昼夜颠倒的一周，即白天大部分时间睡觉、通宵保持清醒。所有人每天24小时内从食物摄取足够热量，早晚进餐时间相同。第一组午夜再加一餐，吃顿饱饭，热量占日摄取总量的30%；第二组午夜时吃奶酪、饼干或苹果之类

零食一般在两顿正餐之间吃比较合适，离正餐2小时左右即可，以不影响正餐食欲和食量为原则。

#### 频率 根据3个级别选择

可以将零食分为“可经常食用”“适当食用”“限制食用”3个级别。

经常食用的零食是指低脂、低糖、低盐类的零食，例如果、酸奶等，可以每天都吃；

适当食用的零食，指含有中等量的脂肪、盐、糖类食物，如巧克力、火腿肠等，可以每周吃一两次；限制食用的零食是指高糖、高盐、高脂肪类食物，如薯片、糖果、炸鸡等，应该尽量少吃或不吃。

#### 种类 少吃深加工的

零食可分为原产品零食、初加工零食、深加工零食。建议以原产品或初加工食品为主，每天至少吃3种水果，坚果尽量选原味的，乳制品选不含添加糖的。

孕妇、儿童、老人以及正餐蔬菜摄入量不足的人群，可以在餐后零食中增加一些初加工的绿叶蔬菜作为零食，口味以清淡为主。

零食，热量仅是日摄取总量的10%；第三组半夜不吃任何食物，除早晚饭外，白天以零食加餐。研究人员在研究对象午夜进餐后让他们完成多项测试，另外自我评估饥饿程度、直觉反应和嗜睡度。

结果显示，第二组最清醒，反应最机敏，测试成绩最好，模拟驾驶时发生事故最少，对进餐量最满意。第三组的成绩优于第一组，比第一组更清醒。

这项研究首次说明夜班加餐模式能够影响工作表现。综合新华社、生命时报等