

看起来减肥的食物 实际却越吃越胖

在这个人人都懂点儿养生常识的时代,我们对食物开始挑剔起来,大家都希望通过健康饮食来减脂降重,但由于一些原因,使得许多人对于低热量食品的概念产生了混淆,一顿操作下来以为自己吃得健康,实际上却挑到了“伪健康”食物。今天就盘点出六大名字里有健康相关字眼的高热量食物,替大家“避避雷”,免得越吃越胖。

花式燕麦

传说它营养价值特别高,添加了各种营养物质,富含维生素、矿物质和丰富的膳食纤维,还听说它热量较低,适合减肥……

真相:升糖速度高达80以上,其实就与米饭值不相上下,况且此燕麦中还富含糖和油,妥妥的增肥“实力派”。至于所谓的维生素、矿物质、膳食纤维含量丰富?水果在变成水果干过程中,很大部分维生素也跟着水分一起流失掉了,丰富真的谈不上。

避坑指南:此燕麦非彼燕麦。我们所说的健康的燕麦是具有完整型的燕麦粒,而非经过处理,添加了糖和油,带有甜味的麦片。

鲜榨果汁

传说中它富含维生素和膳食纤维,健康又美味!

真相:打成汁后,不溶于水的膳食纤维,几乎都随着“果渣”被滤了出去。底部那些少得可怜的沉淀物,也无法与水果本身含有的膳食纤维相提并论。

《柳叶刀糖尿病及内分泌学》杂志上,曾刊登过一篇文章《果汁,不过是另一种形式的含糖饮料》。水果中一般都含有葡萄糖、蔗糖或者果糖,水果中糖的分量大概占到10%左右。我们吃橙子一般吃不到3至5个的量,但是假如喝橙汁,一下就能干掉3至5个橙子。我们就按3个橙子的量去计算,3个200g的橙子大约有60g的糖。可想而知,一杯鲜榨橙汁就可以让一天糖超标。

而果汁是液体状态,不用咀嚼,在胃里的排空速度很

快,在肠道中的吸收速度也很快,同时血糖也会随之快速上升,这对于想控制血糖和体重的人来说是非常不利的。

避坑指南:没事就别费劲榨果汁了,直接拿起来啃就万事了。

沙拉酱

虽然很多人并不喜欢吃草,但在变胖的路上走,哪有不低头的。

真相:本想越吃越瘦,谁知沙拉酱让你更胖。沙拉酱含油量超级高,我们吃草的时候,哪次不是拌着一堆沙拉酱?热量超级高,一瓷勺就超过100千卡热量,不知不觉间,吃进了很多油脂。

而且质量一般的沙拉酱,几乎都含反式脂肪酸,非常不健康,市面上还有一些0脂沙拉酱,看似无脂肪,但实际上都会添加额外的糖和钠来调味。

避坑指南:建议选用橄榄油、醋、柠檬汁、罗勒、迷迭香等来调味,健康的同时还能兼顾美味;在外就餐时,就减少一点分量,可以蘸着吃,不要全部一下倒入沙拉中,减少一点量就是为健康增加一分。

粗粮饼干

听闻它饱腹感极强、能减肥、吃不胖、低热量?

真相:实际上,这又是坑。记者特意去看了市面上销量最好的前十名粗粮饼干,发现不仅热量高,而且脂肪含量高、碳水高。

在某网络购物软件销量最好的粗粮饼干中,配料表第一位是小麦粉,作为粗粮的燕麦排在最后面,添加量极低。说实话,这叫粗粮饼干还差不多。

我们再看看这营养成分表,高油、高碳水,我实在不知道这饼干的意义,是增肥吗?

避坑指南:不吃或者少吃。

果蔬干

传说它营养全面,健康低脂,还能补充维生素。

真相:果蔬干得“脱水成干”,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。

这样一来,可以增加香脆的口感。可是油炸的方式,无疑也会大幅度提高果蔬的脂肪含量。

而且大部分果蔬干,在脱水过程中可能会丢失糖分,为了加强口感,商家会额外添加白砂糖。说好的健康在哪里?

避坑指南:自制无添加果蔬干或者少吃。

黑芝麻糊

传说中它不仅养发,还富含矿物质,非常健康。

真相:某网购软件中销量靠前的品牌黑芝麻糊,配料表中白砂糖和葡萄糖排在前三位,而大米排在第一位,本身大米升糖速度就高,打成粉后升糖速度就更加快(因为吸收快),再加上白砂糖和葡萄糖的加持,升糖速度“飞快”。

有些牌子说无添加蔗糖,其添加的结晶果糖跟蔗糖一样都是游离糖,压根没有差别。

避坑指南:买配料表前几位是有益成分的,比如排在前面的是黑芝麻、黑豆之类的,不添加或者糖的添加量少的,糖排在配料表靠后,并且没有其他乱七八糟的添加剂的。

据《北京青年报》

■ 相关新闻

代餐、生酮、轻断食 这些减重方式靠谱吗

“管住嘴,迈开腿”,这几乎是每位对减重瘦身有想法的人士都明白的道理,但实践起来确实困难重重。

“90后”小徐作为典型的“996”上班族,实在是抽不出空去运动锻炼,因此对于拒绝发胖,她把希望都寄托在了“管住嘴”上。“代餐主要是代替晚餐,生酮饮食就是大量吃肉不吃主食,轻断食我是每天只有8个小时能吃东西,其余时间只能喝白水。”这些“管住嘴”的方法,徐女士如数家

珍,可效果没能让人欣喜。

其实,在2021年我国发布的《中国超重/肥胖医学营养治疗指南》中,对于这些减重干预方法如限能量膳食、高蛋白膳食、低碳水化合物饮食、轻断食等都作出了明确的介绍。比如,生酮饮食就是极低碳水化合物饮食中的极特殊类型。指南中强调,在充分考虑安全性的情况下,尝试其他减重饮食模式干预无效后,在临床营养师指导下可进行短期生酮饮食管理,除监测血酮

体外,还应监测肝肾功能、体成分的变化,并密切关注血脂水平。临床营养专家也提醒,无论是哪种方法,只有科学减重,才能在达到预期体重的同时保证身体的健康。

如果体重短期内快速下降,身体会启动自我防御机制,代谢率明显下降,减到一定程度,就会进入平台期,吃再少也减不下去。相反,只要比原来多吃一点,就特别容易反弹。

据《扬子晚报》



国人食物过敏研究结论发布: 虾芒果贝类 是最常见过敏原

近日,中国疾控中心英文周报发布了一系列关于中国不同人群食物过敏的研究论文,首次对我国不同人群的食物过敏情况进行比较详细的研究分析,为未来建立符合我国不同人群实际情况的过敏性食物清单提供了坚实保障。

过敏食物清单

系列论文共五篇,重点介绍了2020年在我国江西省所做的过敏性调查,共发放21273份食物过敏筛查问卷,涉及11935名成人和8856名儿童。

结果显示,5.8%受访者报告了对食物的不良反应,4.3%报告了食物过敏,经医生诊断的食物过敏只有2.2%;常见过敏原食物从高到低排序依次为虾、芒果、贝类、鸡蛋、鱼、牛肉、牛奶和羊肉,以动物源食物为主,与欧洲以花生、大豆为主有差异。反应则以皮疹为主,占63.7%;20.6%报告了口腔过敏症状。

还有一篇着重荟萃分析总结了2000年至2021年几大英语数据库和中文数据库中关于中国人食物过敏的24项研究成果。相关研究成果显示,中国不同人群自我报告的食物过敏流行率为12%,而医院诊断的流行率仅为5%;男性和女性的食物过敏流行率分别为9%和10%。以时间划分,2009年至2018年,食物过敏的流行率为8%,高于1999至2008年(5%),这表明中国食物过敏的流行率正在上升。

过敏状况分析

从荟萃分析总结可以看出,我国不同地区不同年龄段的过敏状况有差异,华东地区高于华南和西南。

以年龄划分,4至17岁儿童的食物过敏流行率最高,为10%,其次是成年人(7%)和婴儿(6%)。

以食物类型划分,27%过敏者对螃蟹和鸡蛋过敏,22%对牛奶过敏,19%对贝类过敏,16%对虾过敏,16%患者对水果过敏(芒果占15%),15%对鱼类过敏。0至3岁的婴儿对牛奶过敏的可能性大于其他食物,水果过敏在4岁以上儿童中更常见。

严格避免摄入

食品安全博士、科信食品与营养信息交流中心主任钟凯接受记者采访时说,近年来食物过敏流行率上升,主要与我国的医疗诊断水平上升,越来越多的过敏反应被纳入需要治疗的行列,以及医保覆盖率、群众对健康的关注度上升等相关。中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授何计国也告诉记者,“随着生活水平提高,大家日常可接触、可尝试的食物种类丰富了很多,这也导致过敏率上升。”

食物过敏是全球一个严重的公共卫生问题,发病率不断上升,目前没有根治方法,预防的唯一策略是严格避免摄入。因此,在预包装食品上标记过敏性食物和食物成分,将在保护食物过敏个体方面发挥越来越关键作用。我国食物过敏的研究相对滞后,过敏者人群特定过敏性食物的阈值剂量也尚未确定,基于食物过敏消费者的具体饮食调查数据也有所缺乏。钟凯表示,未来应做好流行病学调查和研究,并在食物产业中做好常见过敏原及其剂量的标识,将有助于民众规避过敏性食物、避免疾病风险。同时也为未来研究各类食物过敏原的阈值数据提供了可行方案,为消费者确定“吃多少不会过敏”、为食品从业者明确“在食物中的过敏原最低残留量是多少需要明确标识”提供了依据。

这些措施 可避免食物过敏

1.重视婴儿阶段的食物摄入。一方面,应关注父母过敏史,父母过敏的东西,给婴儿初次接触时需适当控制、观察,但不能绝对禁止。另一方面,早期尽量母乳喂养,加入辅食时,不要一次性加入多种食物,需要一种一种添加,以便及时明确是哪种食物导致的过敏。

2.怀疑有过敏症状,及时到医院进行过敏原测试,不要讳疾忌医。

3.有明确过敏症的人群,一方面需要忌口,避免接触过敏原,另一方面也需要常备抗过敏药物,出现症状时及时吃药遏制。 据《环球时报》