

## 健康红绿灯

红灯



绿灯

饿肚子时  
尽量别吃糖

很多人会觉得，甜食可以快速补充体力，还能快速愉悦心情，是感觉饥饿时的好选择。其实，空腹时糖分基本不经消化就会被立即吸收，这会导致血糖水平在短时间内快速升高，尤其不适合血糖控制不好的人食用。

专家表示，暂时性的高血糖会与体内许多重要组织中的蛋白质产生反应，使其受到损害，导致患慢性疾病的危险几率增大。

红皮花生  
不适合所有人

“吃花生要连红皮一起吃”，花生外面那层薄薄的红衣对人体有很多好处，这已经为很多人所熟知。其实，花生衣虽好，也并非人人适合。比如跌打淤肿的病人就不宜吃，因为花生衣含有促凝血物质，可用于凝血机能低下和血小板减少等疾病。跌打损伤、血脉淤滞者食花生过多，会出现血液不散，加重淤肿。

梨性寒  
一次不宜多吃

梨性寒，一次不宜多吃，尤其脾胃虚寒、腹部冷痛和血虚者，不可以多吃。另外，空腹吃梨也不好，因为它是凉性的，本来胃在饿了的时候是虚的，这时再受凉，容易拉肚子。

一日三枣  
长生不老

俗话说，一日三枣，长生不老。可见红枣好处惊人。特别对于女性朋友来说，红枣有改善面色，补中益气、安中养脾的功效。而红枣粥，最适宜于贫血、肝炎、血小板减少、消化不良而导致的面容憔悴、皮肤萎黄者食用。经常服食可使肤色红润，有美容驻颜之效。

花椰菜  
有抗癌作用

花椰菜的主要成分具有抗癌作用。花椰菜中含有“索弗拉芬”，能刺激细胞制造对机体有益的保护酶—Ⅱ型酶。这种具有非常强的抗癌活性酶，可使细胞形成对抗外来致癌物侵蚀的膜，对防止多种癌症起到积极的作用。现今，花椰菜已被各国营养学家列入人们的抗癌食谱。花椰菜含有抗氧化防癌症的微量元素，长期食用可以减少乳腺癌、直肠癌及胃癌等癌症的发病几率。据美国癌症协会的报道，在众多的蔬菜水果中，花椰菜、大白菜的抗癌效果最好。

豆腐是  
更年期“保护神”

豆腐是更年期的“保护神”，它能有效的预防骨质疏松、乳腺癌和前列腺的发生。另外，豆腐还能抑制胆固醇的摄入，研究显示，大豆蛋白能显著降低血浆胆固醇、甘油三酯和低密度脂蛋白，不仅可以预防结肠癌，还有助于预防心脑血管疾病。



## 胖子也可能营养不良

全球三分之一人处于营养失衡状态

□孟祥兆

人们一般认为，只有在食物短缺地区才会有人营养不良，但你知道吗？肥胖超重也是营养不良的一种。近日，国际食物政策研究所的研究人员指出，全球三分之一的人处于营养失衡状态，营养失衡问题遍布各个国家。如何判断是否存在营养失衡的问题？生活中还有哪些关于营养的误区？下面，请营养专家给你的健康状况把把脉。



本期嘉宾 马冠生

中国营养学会副理事长、北京大学公共卫生学院教授

## 肥胖者也可能营养不良

与我们大多数人认知不同的是，越来越常见的成人肥胖症也被视为另一种形式的营养失衡。2010年至2014年，肥胖症的发病率在每一个国家都呈上升趋势，而全球范围内每12名成年人中就有1人患有Ⅱ型糖尿病。

肥胖人往往偏好高脂、高热量食品，使体内某些营养过多，而某些身体必需营养又吸收太少。但很多人对肥胖的第一反应就是营养过剩，选用“饥饿法”减少营养吸收，控制肉食、鱼类、蛋白质摄入，让身体变瘦。这极易造成蛋白质缺乏，引起一系列蛋白质缺乏疾病，如动脉硬化、免疫力低、易疲劳等症状。

除了通过肥胖超重判断是否营养不良，还可以通过以下方法：

从饮食方面看是否存在营养摄入不足。每天能否吃到肉类、鱼类或禽类，每周能否至少两次吃到豆类或蛋类；每天能否吃到半斤果蔬；每日是否喝4杯以上液体（水、茶、果汁或牛奶）。

从体重变化及摄入量看是否存在营养不良。轻度营养不良，近3个月内体重丢失5%或食物摄入为正常需要量的50%~75%；中度营养不良，近2个月内体重丢失5%或前一周食物摄入为正常需要量25%~50%；重度营养不良，近1个月内体重丢失5%或体重指数（BMI）<18.5。

要补足营养，首先要多运动，可以促进食欲及胃肠活动。其次，增加蛋白质、水和蔬果的摄入；水能增加食欲，通调二便。最后，学会调节自己的情绪，积极检查与治疗牙齿疾病，尽量选用对胃肠影响较小的药物。

## 莫被营养谎言所迷惑

生活中很多常见的错误营养说法盛行，而且很有迷惑性，下面专家就总结出常见的几种错误营养观念。

## 红皮鸡蛋营养高

同白皮鸡蛋相比，红皮鸡蛋的蛋黄与蛋白比例相差不多，营养成分也没有区别。只是下红皮蛋的鸡体型稍大一些，吃

得也多，这才是红皮蛋价格稍高的原因。所以不论红蛋白蛋，你挑的都是好蛋。

## 水煮蔬菜更健康

将一些富含水溶性维生素（如维生素C、叶酸）的食物丢进水里煮，结果只会使维生素都溶进水中。丹麦的一项研究表明，煮过5分钟的西兰花所剩维生素C含量只有原来的45%—64%，不过蒸过的可以保留83%—100%维生素C。所以，蔬菜可以试试蒸着吃。

## 水果吃的越多越好

水果的营养丰富，含有人体所需的维生素、矿物质等。但是，许多水果糖含量也非常的高。无限制量的吃水果，会在获得营养素的同时，摄入了超出想象的卡路里，大大增加了肥胖的几率。

做饭目测“油盐糖”量，通常八九不离十

一些食谱常常以“适量油”、“一勺盐”等来表示用量，表达不够明确。一般来说，一茶匙和一汤匙食用油相差80卡路里或9克脂肪，半茶匙和一汤匙盐相差约1200毫克。通常，人们做饭习惯通过目测或猜测来掌握油盐糖等的用量，殊不知，这样往往易造成添加过量，而引起一系列健康问题。

## 芝麻比芝麻酱更天然有营养

芝麻富含纤维素，同时还含有丰富的欧米伽-3脂肪酸，可同鱼肉、鱼油相媲美。但是如果整粒吃，其营养成分在肠道中很难被消化吸收利用。最佳的方法应该是将芝麻磨碎后食用。

## 有冰箱就可以多存点蔬菜

蔬菜水果从收获开始就不断流失营养。在一周的时间内，四季豆可损失50%的维生素C，菠菜损失50%的叶酸，哈密瓜、芒果、草莓等会流失10%以上的类胡萝卜素。所以果蔬要现吃现买。或者买一些当地产的果蔬，它们在运输过程中流失的营养相对较少。

本版热线电话：63523314 61004804  
本版E-mail：ldzzmys@126.com