

# 为控制体重少吃肉蛋奶？当心越减越重

随着气温升高,不少爱美人士穿起了靓丽的夏装,减重塑形的苦恼也随之而来。由于疫情影响,春节以来多数人群户外运动减少,宅在家里将更多精力倾注到吃喝上,恩格尔系数和体重都增高了。而在防疫阶段,饮食健康需求凸显,节食减肥会影响人体营养素摄入,并非健康选择。广东省妇幼保健院营养科专家表示,控制体重重要合理膳食,增强营养,而非一味节食。

■新快报记者 陈思陶  
通讯员 林惠芳



■廖木兴/图

## 别怕肉,高蛋白膳食有助减肥

部分减肥人群为了控制体重,会减少肉蛋奶的摄入量,但这种做法并不可取。广东省妇幼保健院营养科医师田爽指出,蛋白质是肌肉的主要成分,在保持轻体重正常方面具有重要的作用,良好的肌肉质量和数量是维护基础代谢率正常和能量平衡的基础。

“实际上,高蛋白膳食有助于减肥。”田爽表示,一方面蛋白质可以增加饱腹感,有助于控制总能量摄入。有研究表明,蛋白质可以刺激一些激素的释

放从而增加饱腹感,并且,蛋白质本身胃排空的时间较长,可以增加饱腹感。其中乳清蛋白、大豆蛋白、豌豆肽、小麦肽这类优质蛋白的饱腹感较强。

另一方面,蛋白质饮食可以增加能量消耗。人体的能量消耗主要用于维持基础代谢、身体活动和食物热效应。食物热效应是指在摄入食物时额外增加的能量消耗。其中蛋白质的食物热效应最大,约占20%~30%,而碳水化合物和脂肪则只有5%~10%。一般混合膳食的

热效应为10%,因此高蛋白饮食能显著增加食物热效应的能量消耗。

此外,充足的蛋白质摄入可以增加肌肉量,从而提高基础代谢率。田爽强调,“基础代谢率对于减肥中的人非常重要,因为一般的节食会造成肌肉大量流失,导致基础代谢率下降,更容易导致体重反弹。”对于消瘦的人群来说同样可以靠增加肌肉量来增强体质。大量健康的肌肉,还可以增加运动消耗脂肪的能力,与运动减肥相得益彰。

## 别乱吃,最好摄入优质蛋白质

“研究证明,高蛋白饮食在短期减重中的效果显著。”田爽表示,特别是对于某些肥胖患者,如伴有高甘油三酯和高低密度脂蛋白血症、因肥胖并发症需要短期内快速减肥的人群,高蛋白膳食是良好的选择。

通常情况下,高蛋白膳食在控制总能量摄入基础上增加蛋白质摄入,占一天能量摄入的20%~30%,一般达到1.2~1.4g/kg/d。“但对于我们亚洲人群来说,一方面这种高蛋白的饮食与我们一直以来的饮食习惯有所冲突,往往不容易坚持;另一方面高蛋白饮食也会

增加肾脏的负担。”田爽建议,采用高蛋白饮食减肥,最好在营养师指导下展开。

提升蛋白质摄入量的同时,也要注意摄入优质蛋白。田爽称,“蛋白质也分优质和一般,不是所有的蛋白质人体都能很好地吸收,我们将容易被人体消化吸收的蛋白质称为优质蛋白质。”公认的优质蛋白质是乳类、肉类、鱼类、蛋类和大豆蛋白质,“一个正常成年人平均每天摄入畜禽肉50g,鸡蛋1个,鱼虾类50g,大豆25g,牛奶300ml,就能保证身体所需的优质蛋白质;如果是处于生长

发育期的青少年,要适当增加优质蛋白质的摄入。”

为进一步提升优质蛋白消化吸收率,营养科主任夏燕琼建议,一般情况下不要生食肉类、鱼类,适当烹饪和加工富含优质蛋白质的食物有利于营养成分更好地吸收,比较适宜的烹调方式一般是蒸、煮、炖。

同时,田爽提醒减肥人群,为了保持健康的体重、防止肥胖或消瘦,每天在保证适宜能量摄入的基础上,也应合理摄入碳水化合物、脂肪等身体必需的营养。

## 别怕甜,减糖主要针对添加糖

食糖摄入过多容易导致肥胖,还可能增加心脏病、高血压、血管硬化、脑溢血及糖尿病等风险已逐渐成为共识,因此减糖也成为减肥人士的“常规操作”。但田爽指出,应减少添加糖的摄入,而不包括天然水果中的糖和主食中的天然碳水化合物。

“成年人每人每天添加糖摄入量不超过50g,最好控制在25g以下,糖摄入量控制在总能量摄入的10%以下。”所谓

添加糖,即人工加入到食品中的糖类,具有甜味特征,包括单糖和双糖。常见的有蔗糖、果糖、葡萄糖等,日常生活中的白砂糖、绵白糖、冰糖和红糖都是蔗糖,特别是夏季各类饮料产品中的糖。“摄入添加糖,尤其是通过饮用含糖饮料摄入添加糖会增加总能量摄入,可能会降低其他营养食品的摄入,造成膳食不平衡,导致体重增加,并加剧慢性疾病风险。”

但与含添加糖的食谱“一刀两断”

并不现实,田爽建议减少摄入添加糖,在休闲食品选择上可选择水果、低脂的巧克力牛奶、低糖的谷类食品或含新鲜水果的酸奶等具有一定营养的食品,或用坚果替代糖果,用白开水代替饮料;在家庭烹饪中,适量摄入糖醋排骨、鱼香肉丝、红烧肉、甜汤等含糖较多的菜品,并尝试用辣椒、大蒜等改善食物风味,以取代糖,在自制甜品时也要注意控制糖的添加。

在饮食上减油,田爽分享一是不不要喝菜汤,因为一部分炒菜的油会留在菜汤里;二是尽量少吃肥肉,食用鸡、鸭、鹅等肉类时去皮。此外,也要注意加工食品中的隐形油,通过查看食品标签选择低油脂、不含反式脂肪酸的食物。

## 别怕油,烹饪与饮食减脂有技巧

与糖一样,油脂也是减肥人士“避之不及”的成分,但脂肪也是人体所必需的营养素。田爽建议控制摄入油量,每人每天烹调用油量不超过25g~30g,而非完全不吃油。

在烹饪中减油,首选蒸、煮、炖、焖、

拌、急火快炒等用油少的方法,“如果一定要用油,用煎的方法代替炸可减少烹调油的摄入量。”田爽建议,除了关注用油量,也要注意有的种类,“尽量不用动物性脂肪炒菜做饭,根据不同植物油的营养特点,更换多种烹调油。”

### 瘦子可能也要减肥

在进行减重时,除了用体质指数(BMI)衡量人体肥胖程度和是否健康,广东省妇幼保健院营养科主任夏燕琼建议,也要关注腰围。“男性腰围超过85cm,女性腰围超过80cm,可判断为腹型肥胖。”

同时,夏燕琼提醒测量体脂率,关注“隐形肥胖”,这类人群体重正常,腰围不大,但男性体脂率高于20%,女性高于30%。“瘦胖子”不容易意识到不良生活习惯和饮食结构,会导致内脏脂肪堆积,更容易出现健康问题。

行业

## 娃哈哈电商平台6月上线

**新快报讯** 娃哈哈集团日前宣布,将于6月18日正式上线娃哈哈大健康电商平台“康有利”。该平台第一批将上架40余款娃哈哈自有大健康产品,未来也将逐步吸纳国内外知名品牌入驻;以社交电商的模式进行推广和销售。同时,娃哈哈与浙商银行联合推出“10万创业者计划”,计划招募10万个年轻创业者成为康有利电商平台的社交零售商,为其贴息提供5万元—10万元的专项贷款作为起步资金。

近日,百事可乐也在美国推出PantryShop.com和Snacks.com两个直接面向消费者的电商平台,并上架多种食品和饮料品牌。

(陈思陶)

## 蒙牛与可口可乐合营公司获批

**新快报讯** 5月12日,可口可乐称与中国蒙牛乳业成立的合营公司已经获得批准,将在中国生产和销售低温奶制品。

根据智研咨询数据,2018年低温巴氏奶零售量的增速维持在5%左右,高于常温灭菌奶;且在同等定位下,二者生产成本相近,但低温奶价格比常温奶要高30%。蒙牛已有冠益乳、优益C和每日鲜语等低温奶产品,加码低温奶制品意味着更高的利润率。

此前,可口可乐已推出果汁、咖啡、酒精饮品,加入乳品行业也将进一步完善其多元业务布局。

(陈思陶)