

# 三大营养误区,你中招了吗?

营养合理是健康的基石。信息时代,我们可以从各种途径或多或少地获得一些营养知识,但这往往只是商业性宣传或民间传言,易使缺乏营养基础知识的人群无所适从,从而陷入营养误区。近日,中国疾病预防控制中心营养专家就当代家庭普遍存在的“不吃脂,只吃油”“早餐凑合,晚餐补齐”“不吃鸡蛋,远离胆固醇”三大营养误区,进行具体讲解,并呼吁大家要掌握科学的营养基础知识,避免被广告和流言误导,陷入误区。

## 营养误区一:不吃脂,只吃油

**真相:** 适当摄入肥肉对身体有益,每天摄入植物油超 30 克无益健康

人摄入的食物脂肪有两种来源,动物性脂肪和植物性脂肪。动物性脂肪中所含脂肪酸多为饱和脂肪酸,且含有胆固醇,摄入过多容易造成血脂增高,引起中老年人肥胖、动脉硬化、高血压及冠心病。许多人过于担心动物脂肪对健康的不利影响,因此对动物脂肪敬而远之,连一点点肥肉都不敢吃,机体需要的脂肪只从植物油中摄取,这种情况在我国相当普遍。

专家指出,适当摄入动物脂肪,可提高膳食感观性状,使饭菜增加诱人香味,从而增进人的食欲,保持健康。所以并不是要完全排除动物脂肪的摄入,无论是青年人、老年人,还是妇女、儿童,适当摄入一些动物脂肪或肥肉对身体都是有益的。

与“脂”形成对照的是,做菜多放油已成为一种普遍习惯,大家共同的认知是:油多菜好吃。但营养专家对于合理膳食的建议是:我们每天烹调油摄入量不应超过 30 克。根据《中国居民营养与健康状况监测报告(2010~2013)》数据显示,我国居民平均每天吃油达 40 克以上。一克油脂能提供 9 千卡能量,比起蛋白质、碳水化合物每克提供 4 千卡能量,油的热量高多了,所以要控制烹调用油量。

## 营养误区二:早餐凑合,晚餐补齐

**真相:** 早餐不够伤大脑,晚餐过量伤血管

对于上班族来说,早晨时间非常紧张,往往是草草吃点东西,甚至不吃早餐,就去上班了。而到了晚上,有比较充裕的时间烹饪,家庭成员齐聚一堂,饭菜常常十分丰盛,以补回早餐的不足。应该说这也是众多中国家庭的饮食常态。

但营养专家提醒,这种膳食习惯很不合理。从人的生理需要来看,早餐应当是有质有量的一餐,因为人体活动特别是脑力活动需要能量和各种营养素。一个人从晚餐到次日早餐前,间隔有十多个小时,胃早已空了,上午又是一天中活动量最大的时间段,会消耗大量能量,如果不吃早餐,血糖就得不到及时补充,从而严重影响脑组织的正常机能活动,造成精神萎靡、



注意力不集中、思路变迟缓等。尤其是青少年,还会影响其大脑的重量和形态的发育,对大脑造成损害。

而丰盛的晚餐会使人食量增加,油脂摄入过多。晚饭后又没有多少活动,容易造成能量过剩,导致脂肪储存而发胖。另外,由于夜里睡着后人体内血液流速减缓,大量血脂容易沉积于血管壁上,时间长了,容易造成动脉粥样硬化。尤其是老年人,这种情况更易发生。

因此,合理的膳食结构应是:早餐、午餐和晚餐占一日能量的百分比为 25%~30%、40% 和 30%~35%。早餐和午餐应该高质量、高营养,能量适中;晚餐应相对清淡一些,适量摄入。

健康应从每一天吃好早餐开始。专家指出,现在多数人的早餐并没有达标,调查数据显示,还有 8.6% 的居民不能保证每天都吃早餐。中国疾控中心营养与健康所所长丁钢强指出,不吃早餐会增加慢性病风险。

什么样的早餐才算达标呢?专家给出了“硬指标”,即一顿营养早餐应该具备 5 个条件——有淀粉类食物、优质蛋白质类食物、富含膳食纤维和维生素 C 的果蔬、坚果,以及健康的烹饪方式。

首先,要主食丰富,就是保证早餐要有充足的含碳水化合物的食物,同时要做到粗细粮搭配、粮豆搭配、粮薯搭配。其次,要保证含有丰富优质蛋白质的食物,如鸡蛋、豆制品、瘦肉、牛奶、奶酪等。再次,要保证有一定的蔬菜水果,

这样才能摄取更丰富的营养素和膳食纤维。最好还要有适量坚果类食物,如核桃、榛子、花生等,但是也不要太多,20 克就够了。

## 营养误区三:不吃鸡蛋,远离胆固醇

**真相:** 健康人一日一蛋最有益,不必计较胆固醇

近年来,心脑血管疾病在我国

发病率呈上升趋势,心脑血管疾病的死亡人数占所有死亡人数的 40% 以上,是死因中的第一位。而我们也常常听人说:“鸡蛋含胆固醇高,别吃鸡蛋。”

专家认为,有必要为鸡蛋平反!鸡蛋是营养价值很高的动物性食物,且物美价廉。其蛋白质含量为 12%,氨基酸种类及其之间比例适宜,氨基酸组成与人体需要最为接近,属于优质蛋白质。其脂肪含量为 10%~15%,主要集中在蛋黄中,是磷脂的良好食物来源,其中磷脂主要是卵磷脂和脑磷脂,对大脑很有好处。其维生素种类齐全,并含有微量的维生素 C,也主要集中在蛋黄中。其矿物质主要包含钙、磷、铁、锌、硒,含量丰富,也主要集中在蛋黄中。

营养专家指出,胆固醇也是一种人体需要的营养成分,在体内作为合成维生素 D、性激素和胆汁的原料,同时,神经组织中存在较多的胆固醇。因此,绝对不吃胆固醇是不对的,特别是青少年,一定要确保饮食均衡才能身体健康、减少疾病。

近期有研究表明,食物中的胆固醇并没有那么可怕,《中国居民膳食营养素参考摄入量(2013 版)》已经取消了对膳食胆固醇的限制。一个鸡蛋含有的胆固醇大约为 280 毫克~300 毫克,主要在蛋黄里。没有高血脂、心脑血管病的中老年人每日胆固醇的摄入量控制在 300 毫克以内,不会对健康造成影响。

众多研究已证实,对于健康人而言,每天吃一个鸡蛋,对血清胆固醇水平影响很小,而鸡蛋中的其他营养成分带来的收益远高于胆固醇的影响。因此,不必再计较一个蛋黄中的胆固醇了。

## 专家建议

### 健康人群每日要吃一个鸡蛋

孕产妇需要增加蛋白质摄入量,孕早期每天增加 0.9 克,孕中期每天增加 15 克,孕晚期每天增加 30 克,产妇乳母每天增加 25 克。一个鸡蛋含蛋白质 8.6 克左右,所以,在其他动物性食物摄入不过多的前提下,中期、晚期孕妇及产妇乳母每天多吃一个鸡蛋是可以的。

孩子对蛋白质的需要量低于成人,对于低龄幼儿来说,胃容量有限,且母乳和奶粉中含有大量蛋白质,吃太多鸡蛋会使其他辅食摄入减少,可能造成营养不良,所以无需吃太多鸡蛋。每天一个就好,可以满足幼儿补铁的需要。而对于吃其他动物性食物不多的儿童而言,一天两个鸡蛋也是可以的,可更多补充其他有益营养成分,但不建议吃更多。但是对于吃其他动物性食物较多的儿童,一个鸡蛋就能够满足其营养所需,吃太多鸡蛋会影响到粮食、蔬菜、水果等其他食物的摄入,容易造成营养不均衡。

(据《中国妇女报》)