

# 讲营养，不必追求山珍海味



**山珍海味历来被视为美味极品,由于其珍稀难得,人们就认为“山珍海味=高价值=高营养”,民间更是流传着“一口鲍鱼一口金”的说法。春节将近,各种山珍海味又到了旺销的季节,而在营养专家看来,传统的山珍海味并不意味着高营养价值。至于“一口鲍鱼一口金”的说法未免太夸张,鲍鱼的胆固醇含量高,心脑血管疾病患者吃多就伤身。其实从营养学的角度来看,均衡搭配,食材多样化才更可取,一味追求山珍海味不一定是健康的。**

## 鱼虾的蛋白质含量堪比海参

我们餐桌上的山珍海味通常有海参、鲍鱼、鱼翅、龙虾等。南方医科大学南方医院营养科史琳娜副教授指出,“山珍海味之所以被认为是高营养食物,从营养学分析,大多是因为它具有高蛋白质、低脂肪的优点”,从营养成分可以看出。

按照《中国食物成分表》的标准,每 100 克海参中蛋白质含量为 16.5 克,脂肪 0.2 克;而 100 克鲍鱼中的蛋白质含量是 12.6 克,脂肪含量为 0.8 克;富含胶原蛋白的鱼翅(干品)每百克中则含蛋白质 83.5 克、脂肪 0.3 克,可以说,在这三样珍品中,鱼翅可算是“高蛋白低脂肪”的领军代表,那鱼翅是不是吃得越多越营养?其实不然,史琳娜谈到,鱼翅有一个营养缺陷,鱼翅中缺少一种必须的氨基酸,即色氨酸。

什么是“必需氨基酸”,它是指“人体自身无法合成,必须从食物中取得的氨基酸”。如果将人体比作一个精巧的建筑物,那么各种各样的氨基酸就是“砖块”和各种建筑材料。构成人体的氨基酸有 20 种左右,其中有 9 种就属于所谓的“必需氨基酸”,包括:苯丙氨酸、缬氨酸、苏氨酸、色氨酸等,加上人体在婴儿时期不能合成的精氨酸,一共 10 种。鱼翅中没有色氨酸,总的必需氨基酸量严重偏低,且比例失调,从这一点看,它的营养是不完整的。

其实,想要吃上“高蛋白低脂”的食物,不一定非山珍海味不可,日常生活中也不

乏一些平价替代品,史琳娜从营养学的科学角度推荐了河虾、鲫鱼和草鱼,这三样的蛋白质含量和海参不相上下。

## 慢性病患者慎吃鲍鱼

有些市民对“营养”有一种误解,认为营养就是吃得好,而好的食物不外乎是山珍海味,美味佳肴。史琳娜认为,所谓吃得好,讲的是营养平衡,饮食搭配多样化,尤其是对患有慢性病的朋友来说,每日食物各种成分的摄入量更有严格要求。

比如患有心脑血管疾病的人,每日的胆固醇摄入量要低于 300 毫克。根据中国食物成分表显示,鲍鱼在几种名贵海味中虽然称得上“高蛋白低脂肪”,但其中的胆固醇含量达到每 100 克有 200 多毫克,所以心脑血管患者要慎吃。不过海参相对营养优质,是可供选择的一种珍品,它几乎不含胆固醇,富含高蛋白,但摄入量还是要有所控制。

对于患有高血压和糖尿病的患者,饮食方面更要特别注意:食物应以低脂、低盐、清淡为主,适当多吃蔬菜水果,其中的丰富维生素和微量元素成分有助于维护人体健康,切忌贪吃油腻食物或暴饮暴食。

## 宝塔膳食结构是科学方案

每天选择什么样的饮食菜单才健康?史琳娜推荐,通常我们都以中国营养学会

推出的“中国居民平衡膳食宝塔”为参考标准。《中国居民膳食指南(2007)》(以下简称《指南》)由中国营养学会权威在 1997 年《中国居民膳食指南》的基础上重新修订而成,堪称是指导中国居民科学合理饮食的“教科书”。《指南》推出了“中国居民平衡膳食宝塔”,将五大类食物合理搭配,构成符合中国居民营养需要的平衡膳食模式。其中推荐成年人每日合理膳食方案从塔底到塔尖分别为:谷类 300~500 克;蔬菜类 400~500 克;水果类 100~200 克;畜禽肉类 50~100 克;鱼虾类 50 克;蛋类 25~50 克;奶类及奶制品 100 克;豆类及豆制品 50 克;油脂类 25 克。

史琳娜一再强调,健康饮食的关键在于长期均衡饮食以及食物多样化。人体每天需要的营养素达几十种,现在还没有哪一种食物能够完全满足人体的需要,所以食物品种要尽量多样化。营养素之间有相互促进或抑制的作用,只有品种多样化,才能均衡地摄入营养。同时,无论吃何种食物都要有“度”,营养价值再高的食物,盲目过多进食也必然对人体产生程度不一的不利影响,甚至危及健康。

无论是年夜饭还是朋友聚会的酒席上,山珍海味齐上阵固然气派,但一味追求花高价买山珍海味补充营养,其实是“价高值不高”。平衡膳食必须由多种食物组成,才能满足人体的需要,达到合理营养、促进健康的目的。

(南方)

# 脂肪不是洪水猛兽

在过去贫穷的年代,一两油、一斤肉都是奢侈品,人们渴求“脂肪”,需要“脂肪”。而现代生活好了,大鱼大肉天天有,人们害怕“脂肪”,常常一提到“脂肪”就会连连摇头。皮下脂肪积累过多会导致肥胖,血液中的胆固醇增高又会导致动脉硬化、冠心病等。的确,体内脂肪过多是有害的,但专家指出,脂肪是人体必不可少的物质,对人体具有重要的生理意义。我们在强调合理饮食,控制脂肪摄入的同时,也要正确对待脂肪,不可偏废。

## 人体所需总能量部分来自脂肪

脂肪是人体贮存能量和供给能量的主要场所,人体所需总能量的 10%~40%是由脂肪提供的。脂肪的主要功能是供给热量,供热量较相同重量的蛋白质和碳水化合物(糖类)多 1 倍。

体脂分别贮存于皮下、小肠膜、大肠膜及一些内脏器官的脂肪组织中,它为人体提供各种运动提供后备能量,所以通常被称作“脂肪库”。为什么说是提供后备能量呢?这是因为,人体消耗的能量首先来自糖元,只有当血液中的糖元容量减少到一定程度水平后,才开始利用体内脂肪;但如果肌肉和肝脏中的糖元已经能满足需要,则体脂是不轻易被动用的。

## 脂肪是人体的“贴身棉袄”

具体来谈脂肪之于身体的益处,有多个方面。一个是脂肪能保护内脏免受外界的冲击。皮下和内脏器官周围都存在大量的脂肪,这些脂肪成为内脏和外界的天然屏障,能缓解外界冲击。同时,脂肪还可以起到固定内脏器官,防止其下垂的作用。

脂肪对保护人体体温有重要意义。人体体温必须常年维持在 37℃左右,过高过低的体温都会造成新陈代谢的紊乱,影响正常的生理功能。而脂肪传导热的能力非常弱,具有很好的保温作用,是人体的“贴身棉袄”。

一些人体必需的维生素和微量元素是非水溶性的,它们只有溶解在脂肪中才会被人体吸收利用。如果没有脂肪,这一些营养物质就得不到利用,只能白白浪费掉。

脂肪是人体各类腺体分泌物的重要源泉,特别是它能促进胆汁和胰岛素的分泌,为人的正常生理功能作出重要贡献。

脂肪中所含的类脂(胆固醇、磷脂)是人体细胞膜和大脑组织的重要组成部分,对人体细胞的正常功能和信息传递都有重要的意义。

还有,脂肪产热量高,体积小,可以减轻胃肠的负担。由于其在胃肠道中停留的时间长,增加人们的饱满感,“扛饿”。还有就是脂肪味道最香,增强人们的食欲。所以,我们不当拒绝进食脂肪,只是不要过量过多就是,保持身体的平衡。

## 不要完全拒绝动物脂肪

脂肪中的脂肪酸种类很多,可分饱和、单不饱和与多不饱和脂肪酸三大类。多不饱和脂肪酸中的亚油酸、亚麻酸和花生四烯酸在动物和人体内不能合成,必须取自食物,故称“必需脂肪酸”,缺少它们就会产生一系列缺乏症状,如生长迟缓、皮炎等。植物油所含的不饱和脂肪酸和必需脂肪酸的量均比动物油高(极个别例外),所以提倡少量甚至拒食动物性脂肪,要多食用植物性脂肪。

视动物脂肪为洪水猛兽的观点,显然有偏颇之处。动物脂肪的品质也相当好,其中同样含有人体必需的脂肪酸,完全不食是相当可惜的。而且反过来说,植物油虽然不易引起高脂血症,但过食植物油也会造成热量的增加,诱发肥胖和其他疾病。

因此,正确对待,合理应用,平衡饮食才是保健的根本。

(李劫)