

# 看不见的饿 伤你更深

## 七招对抗“隐性饥饿”

“饿肚子”这件事对现代人来说好像不太可能发生,除非是为了减肥主动挨饿。在这个全民热衷吃的时代,不仅填不饱肚子的情况一去不复返,甚至有些人还觉得自己有些营养过剩。

意想不到的,联合国粮食及农业组织明确指出,全球现有约20亿人正遭受“隐性饥饿”的困扰,这已成为威胁人类健康的重大问题。什么是“隐性饥饿”?它会带来哪些健康危害?中国疾病预防控制中心营养与食品安全所营养科学技术室主任霍军生为你解答。

### 生活好了 不少人却在“挨饿”

人饿了,肚子会咕咕叫,提醒我们该吃饭了,一旦摄入碳水化合物、脂肪、蛋白质等能量营养素,食物在胃里膨胀,就能抵消饥饿感,这就是我们平时说的“饥饿”,即“显性饥饿”。然而,食物中还存在着一些微量营养素,人体每日需求量很低,即使吃不够也不觉得饥饿,这就叫“隐性饥饿”。

概括来说,能量营养素缺乏导致的“显性饥饿”吃饱就能解决,而微量营养素缺乏造成的“隐性饥饿”必须吃好才能应对。

“隐性饥饿”在发达国家和发展中国家普遍存在。世界卫生组织数据显示,到2008年,全球因铁缺乏导致的贫血人口已达到20.3亿,碘缺乏人口为19.89亿,学龄前维生素A缺乏人口为2.54亿,分别占全球人口总数或同组人口的37%、35%和42%。

在我国,“隐性饥饿”也一直存在,只是过去人们连温饱都解决不了,并不关注。比如近日,台湾一项调查显示,高达99%的岛内居民正面临“隐性饥饿”及其可能导致的健康风险。

和过去相比,如今导致“隐性饥饿”的原因更复杂。

一方面,生活方式急剧变化。交通工具代替走路、机械设备代替体力劳动以及生活条件的改善,这些都导致身体能量消耗减少,食量随之下降。但人体对维生素、矿物质等微量营养素的需求并未减少,在食量减少时,微量营养素摄入易不足。只是,“隐性饥饿”因为平时难以发觉而被人忽视。

另一方面,食物微量营养素含量明显下降。随着科技的发展,食物的生长周期缩短、产量提高,但所含的微量营养素也比以前少了。以猕猴桃中维生素C含量为例,1992年测量数据约为1000毫克/100克,现在仅为200多毫克/100克上下。

越来越精致的食品加工方式,也使大量富含微量营养素的粗糙部分被人为去掉,比如粮食加工中,大量去除种皮、糊粉层以及胚芽,使膳食纤维、维生素和矿物质大量损失,导致人们饭吃得不少,营养素摄入却见不多。

### 看不见的饿 伤你更深

“隐性饥饿”具体是指两大类营养素的缺失,一类是维生素,一类是矿物质。严重缺乏这两类营养素会致病,即使未经察觉的轻度缺乏,也会影响人们的智力水平、劳动能力和身体免疫力。

#### 缺碘导致呆小症

缺碘容易导致甲状腺肿(俗称“大脖子病”),还会造成呆小症,表现为人长不高和智力损失。

#### 缺铁诱发贫血

铁是血液中红细胞的重要来源。如果缺铁,红细胞减少,携氧能力降低,除了使身体抵抗力下降、容易感染疾病外,还会降低人的注意力。数据显示,我国每5人里就有1人贫血,多为妇女、儿童、老人。

#### 缺维生素A容易夜盲

缺乏维生素A会影响免疫系统,使机体对流感、麻疹等病毒的抵抗力变差。另外,视神经也会受影响,导致夜盲症,甚至失明。



#### 缺锌让人味觉减弱

锌缺乏会使免疫力下降,还对味觉影响很大。缺锌时,由于吃东西不香,会使食量下降,容易面黄肌瘦。

#### 缺硒对心脏健康不利

硒是种抗氧化营养素,对心脏健康尤为重要。如曾在四川西昌、东北克山等地流行的克山病,无论老幼均因突发心脏病死亡,这和缺硒有很大关系。

此外,缺钙易导致骨质疏松、缺叶酸往往造成出生缺陷……很多人认为超重、肥胖的人营养过剩,这是不对的。超重、

肥胖反而是“隐性饥饿”的高危人群,他们多是能量营养素摄入过多,但却可能缺乏微量营养素,这还会加剧诱发糖尿病、高血压等慢性疾病。

#### 七招对抗“隐性饥饿”

为应对“隐性饥饿”,目前,我国已做出一些努力,比如强化碘盐,虽存在争议,但不可否认其重要意义;给贫困地区6~24个月的孩子发放营养包(豆粉中加入微量营养素),拌到饭里吃,可缓解微量元素缺乏的问题。

此外,政府还应做好营养教育工作,让孩子们从小就知道均衡饮食的重要性。除了政府,普通人也应学会预防“隐性饥饿”,具体做法如下:

#### 1.牢记膳食宝塔

日常膳食中应牢记膳食宝塔,确保谷类、薯类、蔬菜、水果、畜禽肉、鱼虾类、蛋类、奶类、豆类的充分和均衡摄入,并控制油、盐食用量。

#### 2.重点补充四类食物

调查显示,国人膳食中奶类、豆类制品、粗粮、水产品的消费量远不及推荐量,人们最好重点补充。奶类和豆类制品富含优质蛋白;粗粮富含B族维生素、矿物质和膳食纤维;水产品含多不饱和脂肪酸。

#### 3.根据自身情况着重补充

不同地区、不同人群可根据需要,通过饮食补充微量营养素。如摄入牛奶、蛋黄、动物肝脏补充维生素A;吃血豆腐、红肉、黑木耳补铁;摄入海带、紫菜等补碘;常吃猕猴桃、柑橘等补充维生素C等。

#### 4.多用低温烹调

过度烹饪会使食物中维生素C大量流失。建议多用蒸、煮等低温烹调方式,最大限度保留食物营养。

#### 5.摒弃不良习惯

吸烟、饮酒、熬夜、反复减肥、缺乏运动等不健康生活习惯也会造成体内微量营养素缺乏,应尽早摒弃。

#### 6.尝试强化食品

如今市场上有些强化某些微量营养素的食品,比如加铁酱油、添加B族维生素的谷物早餐,可酌情食用。

#### 7.服用膳食补充剂

在一般情况下,不推荐额外服用膳食补充剂。但若长期出差在外,三餐难以保证,可酌情服用复合营养片。

(据《生命时报》)

