

# 早餐这样吃才中

别忘补充膳食纤维

近年来,随着人们生活水平的迅速提高,很多人不注重营养膳食,导致水果、蔬菜的摄入量减少,直接造成日常膳食结构失去平衡,使人们体内的膳食纤维缺乏现象越来越严重。日常饮食中,最重要的一餐就是早餐。早餐中应该怎么补充膳食纤维呢?专家表示,目前国人的早餐太匆匆,营养单一,应提高果蔬摄入量,及时补充人体亟须的膳食纤维等营养素。

## →国人的早餐太匆匆

每天吃早餐是世界卫生组织(WHO)倡导的一种健康的生活方式,但早餐却常被人们忽视。我国曾对广州、上海和北京三地区城市居民的早餐行为进行调查,结果发现,这三地区的居民早餐就餐率在74.8%~90.5%之间,35岁以下的调查对象中,不吃早餐的人数较多。而大家普遍表示,早上不吃早饭的原因是早上没时间。调查同时发现,就算吃早餐,大部分人依然是馒头、油条这类营养过于单一的吃法,谈不上健康。可以看出,我国居民早餐营养缺失的问题不容忽视。

中国食品与营养信息交流中心专的家阮光锋表示,馒头、油条等食品虽说可以补充人体所需的蛋白质和碳水化合物,但也在贡献高脂肪、高糖分、高热量。同时,人体各项机能所需要的膳食纤维、维生素、矿物质等,通过馒头、油条等早餐很难获取。

## →八成人果蔬摄入量不足

目前,我国正在步欧美等发达国家的后尘,进入因膳食不平衡而导致现代慢性病高发的阶段。

早在2002年世界卫生组织就指出,水果和蔬菜摄入量过少,是全球十大死亡高危因素之一。然而在我国,现实状况更令人担忧。相关调查显示,2002年,我国居民人均每日蔬菜和水果摄入充足的比例仅为15.3%;到了2010年,大城市居民摄入充足的比例虽略有上升,由2002年的15.3%上升至19.3%,但仍有超过80%的人群对蔬菜、水果的摄入量不足。

大量证据证明,足量的蔬菜和水果有益健康,包括控制体重、补充抗氧化物质、控制血脂血压、降低恶性肿瘤风险以及促进和保护智力,预防认知功能下降等。

据世界卫生组织发布的数据显示,19%的胃肠道癌症、31%的缺血性心脏病和11%的中风都与果蔬摄入过少有关。因此,增加大众果蔬的摄入量,倡导平衡的膳食,就显得尤为重要。此外,由于谷物加工过于精细,水果、蔬菜摄入量过少,人体内的膳食纤维严重缺乏,导致高血脂、高血压、糖尿病、肾脏病、肥胖症等慢性病的发病率上升。

卫计委健康教育指导首席专家孙树侠介绍,近年来,WHO专家组已将膳食纤维纳入了人群膳食营养目标,国际营养学界亦有意将其列为继糖、蛋白质、脂肪、水、矿物质和维生素之后的第七大营养素。崇尚健康的生活方式,调整日常饮食结构,保持膳食均衡,大力提倡谷物及果蔬的摄入,对提高国民的身体素质和维护国民的身体健康具有深远的意义。

## →膳食纤维不可少

中国营养学会建议,中国居民的膳食纤维建议摄入量为:成人每人每天25克;学龄儿童在平衡膳食的基础上,每天需摄入10克膳食纤维;青少年的摄入量应逐步增加,这与世界上大多数国家的推荐值相近。

那么,在日常生活中如何合理地补充膳食纤维呢?专家指出,膳食纤维的主要来源包括蔬菜、水果等食品,在日常饮食中增加其摄入量,是补充膳食纤维最好的方式。我国营养学会颁布的《中国居民平衡膳食宝塔》将粗粮谷物类食品列于最下层,建议国民要多吃,此外还要多进食新鲜果蔬。这提示了不仅应从五谷杂粮以及新鲜果蔬中摄取糖类、矿物质、维生素等营养成分,更重要的是要通过它们摄入足量的膳食纤维。

## →水果、蔬菜、谷物是补充膳食纤维的有效方法

传统的早餐搭配对均衡营养存在瑕疵,若想完善早餐搭配,可食用水果、蔬菜进行补充。目前,发达国家流行用新鲜的果蔬汁搭配早餐吃,这是非常健康的饮食方式。

针对国人缺失膳食纤维的现状,一些品牌企业也已先知先觉,积极布局。今年5月,某集团新上市的100%复合果蔬汁,就萃取苹果、甜玉米、芒果、胡萝卜、无花果、石榴、柠檬等11种果蔬精华,融合了50多种天然维生素和矿物质,同时能够有效补充膳食纤维,给早餐更全面的营养。

专家提醒,早餐应少食高热量食物,同时喝果蔬汁,尤其是富含膳食纤维的复合果汁,能高效补充膳食纤维,对健康有极大的裨益。

(京华)