

高脂肪食物 饱得快吃得少? 这是个减肥骗局

肥美多汁的焗牛排、香喷四溢的炸油饼、金黄酥脆的烤蛋挞……各式美食当前，吃货怎能不快？豪吃怕不美，少吃怕伤胃，面对人生最难抵挡的诱惑和最艰难的抉择，那就多吃高脂肪食物吧！饱得快，吃得少，可减肥！这是真的吗？小心，再这样吃下去，瘦身只会变成你梦里最美的童话。

饥饿减肥难成功

此前，有研究结果表明，人体的食欲受到血糖水平、瘦素(leptin)、饥饿素(grelin)、内分泌调节肽(PYY)、缩胆囊肽(CCK)等多种生化因素的控制。其中饥饿素是胃里产生的一种食欲调节因子，如果人体减少能量摄入，节食挨饿，那么等到下一餐时，饥饿素的水平就会自动上升，使人的食欲加强。

饥饿减肥之所以失败率高，其中一个重要的原因就在这里。上一顿少吃的下一顿补回来，减肥就在上缺下补中忽悠过去了。胃旁路手术是能够避免这种麻烦的一个办法，简单说，就是把胃扎起来一部分，这样就会减少饥饿素的产生，食欲就不会因为少吃而上升。但是，让胃挨针真的好吗？

脂肪是肥胖真凶

近日，辛辛那提大学在 *Nature Medicine* 上发表的一项研究报告显示，饥饿素并不是一制造出来就有活性的，它要经过一个名叫 GOAT 的酰基转移酶的作用才能变成活性形式。研究者发现，在空腹的时候，活性饥饿素的含量并不升高。一旦开始摄入高脂肪食物，活性饥饿素的含量就会迅速上升，GOAT 的活性也在得到脂肪之时大幅度上升。

研究中，那些善于制造 GOAT 的小鼠，只要得到高脂肪的食物，就会迅速长胖；而敲掉 GOAT 基因的小鼠，面对高脂肪的食物，却不会明显长胖。这就说明，GOAT 是人体感知食物中脂肪的重要途径。

换言之，人们得到富含脂肪的食物时候，大脑就获得“能量充足，可以储备”的信号，通过发挥 GOAT 的活性，制造饥饿素，促进人体大量进食，然后把多余的能量储备起来。

饥饿素实际上是被食物中的脂肪所激活的，此言一出，在瘦身道路上苦苦挣扎着的吃货们，肠子都悔成绿竹了吧？



减少油脂更健康

这个研究不仅给正在减肥的吃货当头一棒，还为我们上了一课：食物中的脂肪，并不会让人少吃，而是让人多吃；高脂肪的食物，也正是最激起食欲的食物。想想也是，餐桌上的鸡鸭鱼肉、蔬菜水果，哪些才会让你食指大动？

虽说，那些有“油水”的食物最后能令我们感觉非常饱，似乎能够抑制食欲，但千万不要忘记，这时候我们早已摄入过多的能量。如果吃低脂肪的食物，同样吃到饱为止，摄入的能量却会少得多。无数有关饱腹感的研究证明了这一点：按单位能量来计算，脂肪是最不容易让人感觉到饱的食物成分；它也是最容易造成能量超标的食品成分。想靠多吃脂肪来控制食量，如同饮鸩止渴。

在日常生活中，如果每餐多吃 1 汤匙(约 10

克)油，我们的胃几乎没有感觉。但一汤匙油已经给我们带来 90 千卡的能量，相当于三分之一小碗米饭；它还会让饥饿素增加，刺激胃口，让人不自觉地又多吃进去一些食物；同时，它让我们不易察觉饱……所有东西加在一起，那就不止三分之一碗米饭的能量了。

专家表示，健康生活所讲求的饮营养、烹调营养的第一要务，就是减少饭菜当中的脂肪。

(庞倩影)

苏打饼 少吃为妙

苏打饼作为常见的零食之一，制作食用简便、储存时间长，广受欢迎。但它却是一种潜在的健康威胁，会导致高血压、肥胖，甚至含有致癌物质。



偶尔食用达不到危害量

苏打饼是以小麦粉、油脂为主要原料，酵母为疏松剂，加入盐和各种辅料，经过发酵、调粉、辊压、叠压、烘烤制成的松脆、具有发酵制品特有的香味的焙烤食品。制作过程简单，家庭 DIY 也可以烘焙出美味的苏打饼。

谈到饼干都离不开烘烤，在食物加热到 120℃ 以上就会产生致癌物质——丙烯酰胺，在油炸、烘焙和制烤的过程中，通过化



高血压患者更要少吃

在制作过程中，为了使其更有味道以及延长储存时间，会加入相应比例的精盐。加入了盐，就增加了钠的摄入，可以诱导血压升高，加重水肿。

对此，专家表示：“对于没有血压问题的人来说，吃苏打饼不会导致血压升高，但对于已经有高血压的患者，确实应该少吃苏打饼干，以减轻体内的代谢负担和减少钾的流失，不过也不是绝对不能吃，人们可以通过使用蔬果汁等补充钾来增加钠的排泄。”

此外，从苏打饼的制作原料来说，它是脂肪高、能量高、蛋白质低、膳食纤维和维生素矿物质缺乏的食品，在均衡膳食的基础上，偶尔食用无大碍。但对于需要控制脂肪的人来说还是要严格控制摄入量，特别不可以作为常规的早餐、宵夜甚至是减肥代餐。

(庞倩影)

学反应都会产生这种物质。已经有确凿的证据证明它能导致动物的癌症，其能否导致人类癌症还无定论。

不过，专家表示这完全不用担心，“某些特殊职业人群可能因为大剂量的摄入而导致神经损伤，但吃苏打饼还是吃不到这个量，”专家还说，“平时平衡膳食，减少油炸和高脂肪食品的摄入，多吃水果和蔬菜，只要做到这点就不怕了。”