

吃得聪明 减得容易

“减肥”现在绝对是我们日常生活中的高频词汇,现在不仅是女性喊“减肥”,不少男性也都加入其中。说起减肥,几乎所有人都把脂肪和淀粉视为两大敌人。其实,脂肪比起淀粉,更容易让人“补肉”,食品专家建议,想减肥的话,在正常饮食的同时,一定要减少高脂肪的糕点零食的摄入,烹饪炒菜也要少放油。



多吃脂肪等于“补肉”

刚出炉的蛋糕香酥软滑、刚上碟的菜品香气四溢,这些都是因为有了“脂肪”。“食物脂肪比淀粉更易进入人体的肥肉组织。”专家说,淀粉吸收入体内后转化成血糖,身体会先把它变成热量消耗掉,而脂肪便留存到脂肪细胞里。相比脂肪,碳水化合物转变成能量的速度更快,它们好比是便于使用的“现金”,而脂肪则是储备状态的“存款”。

少油脂控血糖可减肥

其实,减肥也并不是“不能吃”,只要减少油脂摄入、控制血糖反应,就能控制体重、预防发胖。据了解,对 32 项干预实验的最新汇总研究发现,即便没有减肥目标,不刻意饥饿节食,如果能降低膳食中的脂肪量,就能缓慢降低体重、体脂肪含量和腰围。换言之,减少一日三餐中的油水,确实有利于控制体重,预防发胖。

为兼顾美味和营养,不妨把炒菜油砍掉

据悉,早在上世纪 90 年代就有研究证明,在日常膳食中,大部分人体内的脂肪合成酶活性并不高,用血糖来合成脂肪的生化效率要比直接用食物脂肪来合成人体脂肪的效率低。因此,在胃肠消化吸收功能正常的前提下,多吃食物脂肪是可以给自己补肉的。

而且,脂肪的热量值较高,饱腹感则比较低,同样增加 300 千卡热量(相当于 33g 烹调

油),吃脂肪比吃淀粉的难度大。

但脂肪对人体健康也是有益的,它能够维护皮肤健康、促进多种脂溶性维生素吸收。中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授、食品科学博士范志红建议,在正常食用鱼肉蛋奶及坚果等含有脂肪的食物同时,应尽量避免吃高脂肪糕点零食和加油主食,并减少炒菜油量。

养平衡。

例如,在煮米饭时加入燕麦粒,把一部分白米换成糙米或紫米,吃一半米饭,再加一点紫薯、藕之类高纤维含淀粉食物,都能有帮助降低餐后血糖反应的效果。其实,这样的做法在日常并不难操作,而且更好吃,更健康。

专家提醒,如果想要有效减肥,则需在控油脂、控血糖反应的基础上,加入一定量的运动。

瘦身误区

很多女生认为饿肚子就能瘦下来,事实上,挨饿减肥不仅会伤害健康,一旦进食还会反弹,实则是得不偿失。

饿肚子就能消耗脂肪——错

饿肚子就可以消耗掉多余脂肪?事实上,当身体无法从食物中获取能量时,就会通过分解肌肉获取能量,而肌肉对减肥的最大作用是消耗热量。肌肉减少了,相对的,热量消耗也会减少。所以饿肚子不是在消耗脂肪,反而是消耗掉能助你减肥的利器。

但有女生亲测,少吃几餐,体重减下来了。但事实正好相反,经常饿肚子会导致体内新陈代谢率降低,从而影响身体代谢速度,即使你一时体重轻了,但只要你一敞开胃口吃东西,就会胖回来。饿肚子反而会影响自身的体质,最正确的减肥办法还是提高自身的新陈代谢率。

不吃晚餐会变瘦——错

事实是,不吃晚餐是与减肥背道而驰的。

人体机能的运转,甚至支持代谢功能的正常运行都需要通过从食物中获取能量,如果不吃晚餐,人体将无法正常运转提供能量支持这些功能的进行。如果中午 11 点到下午 2 点吃的午餐,正常的晚餐时间应该是下午 5 点到 8 点左右。就算中午吃得很多,但午餐消化吸收大概在下午 6 点就会完成,到第二天早餐为止,我们的身体至少有 10 个小时处于空腹状态。在这个过程中,身体无法正常提供能量,身体进入饥饿状态,会自动分解肌肉获取能量,之后在饮食中摄入的热量更容易被转化为脂肪储存。也就是说,第二天的早餐午餐将更容易被转化为脂肪。

(芊芊)

“益生菌”就可以了?“活性益生菌”才更好

“LGG 益生菌”、“AB100 益生菌”、“活性 C 菌”、“B+100 益生菌”……越来越多菌类名称被标注在酸奶、酸奶饮料上,眼花缭乱地挤在酸奶冷藏专柜里。相对于酸奶市场五年翻倍的增长速度,消费者对于酸奶的认知却十分混乱,对于益生菌的概念更是十分不清晰,认知空缺亟待填补。

目前,连“益生菌”和“乳酸菌”的概念都是被混用的,消费者不知道其实并不是所有“乳酸菌”都能够被称作“益生菌”。朴诚乳业奶制品专家提到,肠道微生物菌群约有 500 余种,其中只有“通

过摄取适当的量、对食用者的身体健康能发挥有效作用的活菌”才能够叫做“益生菌”。益生菌包括乳酸菌、双歧杆菌等,主要功能促进肠内微生物菌群的生态平衡。目前,益生菌在食品上的应用主要以酸奶为主,其余还有酸奶饮料、奶酪、胶囊、片剂等。

然而,消费者如果只挑选标注有加“益生菌”的酸奶是不够的,“活性益生菌”才是更重要的一点。朴诚乳业奶制品专家提到,益生菌酸奶中除去发酵所必须的“嗜热链球菌”和“保加利亚乳杆菌”以外,需要含有一种足够数量活性益生菌的

才能称得上真正的益生菌酸奶。

在诸多公认的益生菌中,“LGG 益生菌”(鼠李糖杆菌 GG 株)是最著名、研究最多、最全面的一种。与其他益生菌是取自动物肠道内正常生理性菌和非肠道菌所不同的是,LGG 益生菌是 1983 年由两名美国教授 Sherwood Gorbach 和 Barry Goldin 于健康人体分离而得的。从全球超过 500 篇的研究报道来看,大量临床研究已经证实 LGG 益生菌具有平衡肠道菌群、改善肠道功能、增加人体自然免疫系统、助于预防和治疗腹泻、减少过敏发生、预防龋齿等功效。

不过,我国对于 LGG 的研究和产品开发起步较晚,这是由于加入 LGG 益生菌的酸奶对于加工工艺和冷链保存有极高的要求,需要较高的成本。朴诚乳业初创团队最近引入 LGG 益生菌推出“简爱裸酸奶”,是国内市场上首款采用了“LGG 益生菌”的酸奶产品。“简爱裸酸奶”采用了极简的配方,即生牛乳、乳酸菌、低糖和 LGG 益生菌,朴诚乳业团队从酸奶的奶源、生产、冷链运输等环节一一严格把控,这种最优的模式也能够保证 LGG 益生菌能够在达到消费者手中时真正发挥功效。

(庞倩影)