

# 清淡饮食≠不能吃肉



如今,不少注重饮食健康的人讲究吃得清淡,远离脂肪、不放油盐,甚至拒绝吃肉……殊不知,这种过于极端的饮食方式不仅难以保证营养摄入,还可能影响身体健康。

“在医院里,我们通常会要求一些患者清淡饮食,但这并不意味着完全不能吃肉、不用油。”首都医科大学附属北京朝阳医院营养师宋新指出,极端的清淡饮食不利于营养均衡,会导致体质下降,让人更容易被疾病侵袭。比如,如果拒绝吃肉,鸡蛋和豆制品摄入不足,会造成蛋白质缺乏,引起免疫力下降,皮肤弹性也会变差;如果油脂摄入不足,尤其是必需脂肪酸缺乏,可引起脂溶性维生素A、D、E缺乏,出现干眼病、骨质疏松等。

事实上,清淡饮食不等于完全不吃肉,而是要在食物多样化的基础上,合理搭配营养,将动物性食物、食用油和盐限制在合理范围内,避免过多地使用辛辣调味品。科学的清淡饮食方式有助于保持健康,适用于绝大多数人,尤其是有高血脂、肥胖、胃肠疾病、心脑血管问题以及手术后的病人更应清淡饮食。清淡

饮食的具体方式因人而异。宋新给出一份“清淡方案”:

**吃肉多瘦少肥** 《中国居民膳食指南》建议,每天摄入畜禽肉40~75克。猪、牛、羊等红肉含有丰富的优质蛋白质,其瘦肉能补铁,适合有贫血问题的人食用。不过,肥肉脂肪含量较高,容易影响心脑血管健康,还会造成肥胖,所以,尽量以瘦肉为主。与畜肉相比,鱼类、禽类脂肪含量相对较低,不饱和脂肪酸含量较高,特别是鱼类,对预防血脂异常和心脑血管疾病等有重要作用,因此,有这类疾病的人吃肉应首选鱼肉、禽肉。

**用油少量多种** 清淡饮食要少油,更要保证多种。花生油、米糠油、茶籽油、低芥酸菜籽油、精炼橄榄油、葵花籽油、大豆油等最好经常换着吃,而且每日烹调用油以25~30克为宜。

**吃豆配合吃蛋** 清淡饮食的人大多会减少肉类蛋白质的摄入,此时就需要重视植物蛋白质的摄入,特别是大豆及其制品的摄入,它们是植物性优质蛋白质,可每天吃200克豆腐或100克豆制品。此外,还要搭配1个鸡蛋、1杯

牛奶。这种以低脂肪的植物蛋白质,搭配非高脂肪的动物蛋白质的方法,经济实惠且动物脂肪和胆固醇相对较少,是公认的健康饮食。

**主食粗细搭配** 从广义上讲,清淡饮食还包括少吃精加工和含糖高的食品。糖尿病患者及肥胖人群应多吃些富含膳食纤维、血糖生成指数低的粗粮,如全麦粉、莜麦、荞麦、玉米、高粱等,以及由它们做成的食物。这些食物具有饱腹感强、延缓葡萄糖吸收、通便、减肥、降脂等功效。

**调料少辣多样** 味同嚼蜡不是清淡,相反,清淡饮食要充分利用醋、葱、蒜、辣椒、芥末等调味品,不仅能提高食欲,解毒杀菌,还能减少盐的使用。但需要注意的是,辣椒用量要有控制,尤其是术后患者要少吃。

**烹调多蒸煮** 烹饪时,多采用快炒、清炖、清蒸、白灼等方式,可最大限度保留食物的原味和营养素。还要学会多种食材搭配,例如肉类最好和低脂、高纤维的菌藻类食材共同烹调,可减少脂肪和胆固醇在体内的吸收。

(据人民网)



乳酪蛋糕、葡式蛋挞、芒果慕斯、蔓越莓曲奇……浓郁的香气,诱人的色彩,堪称一番味蕾盛宴。但要谨防陷入两大“甜蜜陷阱”:一是能量高,容易使人发胖;二是可能含有反式脂肪、色素、香精、乳化剂等各种添加剂。在中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红看来,吃甜点应该遵循以下原则。

**最好餐前吃** 中国人的饮食结构决定国人不能像西方人一样餐后吃甜点。和西方人相比,国人糖代谢能力较差,吃太多甜食会加重代谢负担,诱发肥胖。通常吃饱后,感受食物美味的能力会降低很多,胃里充满食物,再加一份甜点,容易饮食过量。建议餐前吃甜点,能在享受美味的同时,避免热量超标。

**48小时内吃完** 甜点虽然美味,但不要贪食。可以参照产品包装上的说明适当食用,蛋糕房和甜品店的甜点往往没有具体的产品成分表,自己更要控制好热量。如饼干类甜点最多吃三五块;奶油蛋糕每次只吃一小角,不要超过半个手掌大;蛋挞每次不超过两个。吃不完的,放入冰箱冷藏,48小时内吃完。

## 营养专家给你的甜点忠告

千万不要因为怕浪费而过量食用。

**搭配白水温茶** 甜食吃得过多,不仅会消耗体内大量的B族维生素,容易导致炎症反应升高,还会加重口舌疼痛、生痘、长包等症状。所以,吃甜点时不要配合甜饮料,应多喝白开水、茶水,这样不仅可以减轻甜腻感,还能因甜点吸水而增加饱腹感,从而避免吃得过多。淡茶水、淡柠檬水、菊花茶、荞麦茶等也是不错的选择。

**下一餐多吃果蔬** 刚刚吃过甜点,对血糖、血脂都会有一定影响,建议在接下来的一餐中,补充大量的膳食纤维、低脂食物。为了将大量的糖和脂肪代谢掉,还要补充B族维生素,多吃绿叶蔬菜、粗粮粥或豆粥、甜味较轻的水果。

最后,需要注意的是,感冒、痛经、咳嗽时要少吃甜点,否则会剥夺体内大量维生素,不利于身体复原;有脂溢性皮炎、痤疮、多囊卵巢综合征的人不宜吃甜点;有胃病的人不要空腹食用,容易烧心;有高血脂、糖尿病的人要控制糖摄入总量,最好不吃甜点。

### 相关链接

#### 三招选出好甜点

**1. 买小选贵** 目前,大部分甜点都被氢化植物油产品所“浸透”,这类甜点往往价格低廉、口感较差。所以,建议购买体积小点、价格略贵的蛋糕,既避免摄入过多热量,又能相对保证原料质量纯正。

**2. 气味温和** 一些甜点色彩缤纷,香味

都会冲鼻子,通常意味着加了大量廉价香精。因此,应该尽量选择气味温和自然、味道略淡的甜点。

**3. 颜色纯粹** 甜品常用一些点缀提高“颜值”,但绝大部分甜点中的巧克力含有反式脂肪;甜品中的水果大多用的也是罐头水果,不新鲜也不健康,建议选择接近食材原色的甜点,点缀少点的更好。

(据人民网)



## 周口美食人气榜

### 订台电话

向日葵火锅	8985555
怡景田园功夫面馆	8101116
老北京肥牛王	8225266
盛世宴宾楼	8911222
海珍舫豆捞	6172888
外婆家印象	6062888
越秀零距离	7997333
同忆餐厅	8597777
黎园居	8319996
春香园食府	8267683
九弟生蚝	6129878
周口人家	3758888
家味道民间菜馆	7808526
大美私坊火锅	7980888
小宋庄	8171818
亿红食府	8200222
金汇假日酒店	8126666
锦绣花园	8373094
新华楼酒店	8373200
府源宾馆	8361818
要得香辣虾	8125555
宜轩食府	8909555
信阳私房菜	8395855
怡景田园	15603941116
舒来喜鱼锅	8566555
帝诚渔港	8211888
邻里间	8529991
怡景园	8581116
滨江国际酒店	8538666
大漠园糊辣鱼	8228777
焰拿山韩式烧烤料理	8279991
百年肥牛	8361968
穆二姐火锅	8866966
老渔翁烤全鱼	18736189157
山城老火锅	7877770
纳西火塘	8531729
姆玛餐厅	7980777
茉莉餐厅	8968888
花千代	8390888
东海渔村	8233333
渔满舱川菜馆	6066816
渝信川菜	8369988
东云阁大酒店	8686865
老北京涮锅	8225009
韩胖子食品总店	8261191
小码头家常菜馆	8363555
锦绣江南酒店	8318787
重庆青一色火锅	8267766

现在周口最有名气的饭店是哪家?请拿出手机为你所喜欢的饭店投上一票,让你的选择登上我们的“周口美食人气榜”。让广大市民从千万选票缔造的排行榜中,发现今天周口餐饮市场的风向标。

短信格式:饭店名称(越具体越好)+投票理由(20字以内),发至13592221006。

“周口美食人气榜”每周一更新,欢迎您的关注。

欢迎特色餐饮店加盟  
餐饮版电话:8599376  
8599369