

# 補齊膳食短板少得病

各國都有自己的膳食指南，以指導國民科學飲食。那麼，如果嚴格依從膳食指南的建議來吃，將會有怎樣的結果？英國研究人員近期發表的一項研究給出了答案：若能嚴格遵守一半以上的指南要求，即可降低早亡風險。

## 遵守膳食指南，患癌風險降低10%

倫敦衛生與熱帶醫學院、牛津大學合作刊發在《英國醫學雜誌·開放版》上的這項研究發現，若能嚴格遵照英國公共衛生部發布的膳食指南，至少可使患癌風險降低10%；若能遵循指南要求的一半以上，死亡風險可降低7%。報告主撰寫人、倫敦衛生與熱帶醫學院營養和流行病研究學助理教授希爾·比克稱，數據顯示，堅持足量食用水果和蔬菜對英國人健康的影響最大。

上述研究提到的英國膳食指南發布于2016年，其主要建議包括：每天至少吃5份(即400克)不同類型的水果和蔬菜，占每天所吃食物的1/3以上；澱粉食物應占所吃食物的1/3以上，以土豆、麵包、米飯、面食或其他澱粉類碳水化合物為主，尤其建議選擇纖維含量較高的全谷物品種；食用乳製品或其他替代品(如大豆製品)，儘可能選擇低脂和低糖產品；少吃紅肉和加工肉，每周至少要吃兩份魚；豆類，如豌豆、小扁豆等可作為肉的替代品；選擇不飽和脂肪占比較高的食用油，如菜籽油、橄欖油、葵花籽油，同時應控制油攝入量；少吃高脂、高鹽、高糖食物，如巧克力、蛋糕、含糖汽水、冰淇淋等；每天喝6~8杯水。我國膳食指南總體原則與其基本一致。

對於該研究得出的結論，中國農業大學食品科學與營養工程學院副教授範志紅表示並不意外，特別是蔬果攝入對英國民眾整體健康的影響。聯合國糧農組織的數據顯示，歐美國家乳製品和肉類攝入充足，但蔬果攝入量遠未達標，可謂英國人飲食的“短板”。管理學上有個著名的“木桶效應”理論，其強調木桶盛水量的多少取決於短板的長度。因此，找到飲食習慣中影響健康的最大短板，重點進行補充，即可得到最顯著的獲益。

## 國人飲食有三大短板

各國政府一直強調人們應保持均衡飲食，但現實生活中，能嚴格遵守膳食指南的人占比很低。《柳葉刀》曾針對全球195個國家和地區的飲食攝入趨勢進行研究，發現全球近20%死亡案例都是由飲食不健康所致。倫敦衛生與熱帶醫學院統計顯示，在英國，大約只有0.1%的人能嚴格遵守指南的全部內容，約44%的人可以遵守上述要求中的3~4項。

我國因飲食結構引發的健康問題同樣較為嚴重。《柳葉刀》研究顯示，中國因飲食結構失衡造成的心血管病死亡率及癌症死亡率均為世界人



口前20國家中的首位。文章分析認為，中國人飲食結構存在的主要問題是鹽攝入太多、雜糧及水果吃得太少。

此前，復旦大學公共衛生學院團隊在全國不同地區進行的膳食情況調查也得出了類似結論。他們對東北、東部沿海、華中、西部四個主要區域的14584名參與者進行了總體飲食質量評估，結果發現，除油、鹽攝入過多外，儘管大多數參與者的谷物攝入得分較高，但近六成人既沒有食用全谷物，也不攝入雜豆類，這說明人們消費的谷物中很大一部分是精制谷物，水果攝入也未達到指南要求的攝入量。

《柳葉刀》2019年發布的數據顯示，2017年中國主要危險因素相關死亡數量中，高居首位的是高血壓，每年導致的死亡高達250萬以上，而高血壓與鹽攝入過量密切相關；排在第三位的是高鈉膳食，直接導致了150萬以上的死亡，在所有膳食相關危險因素裏是最高。此外，研究發現，攝入較多全谷物可降低2型糖尿病、心血管病風險，祇吃精白谷物而全谷雜糧過少，不僅容易造成記憶力衰退和疲乏無力，且可能增加腸癌風險和全因死亡風險。水果方面，由於富含維生素、礦物質、膳食纖維，以及有機酸、芳香物質等成分，水果被認為是膳食中幫助平衡鉀鈉元素的重要食物類別，也是多酚類抗氧化物的重要來源。我國學者在50萬人中進行的調查研究發現，每天吃水果可顯著降低高血壓、心腦血管病風險。另有研究顯示，我國因水果攝入不足造成的期望壽命損失為1.73歲。

## 補短板，吃對也要吃夠

按照“木桶效應”理論，為降低慢性病風險和全因死亡風險，國人改善飲食最要緊的是補齊上述三大“短板”。

《中國居民膳食指南(2016)》建議，每人每天鹽攝入量應不超過6克，所謂“飲食清淡”並不是不能吃酸吃辣，主要是減輕咸味。範志紅說，日常飲食中，鈉主要來源於各種咸味調味品，火腿腸、咸肉等加工肉製品，以及薯片、鍋巴、炒貨等咸味零食。因此，平時要注意在烹調時借助各種方法減少咸味調味品的使用，且要做到少喝咸湯、少吃咸味零食，購買加工食品時關注營養成



分表中的鈉含量。孩子成長過程中，更要注意從小適應“淡味”食物。

谷物富含澱粉，可提供居民每天所需總能量的50%以上，但必須注意精制谷物與雜糧的攝入比例。按照我國膳食指南的推薦，谷薯類每天攝入250~400克，其中全谷物和雜豆在50~150克。如果將這個數量平均分到三餐中，也就是每餐不到50克，保證足量攝入並不難。建議一餐中粗糧占整體主食的1/3~1/2，可以做成雜糧飯、雜糧粥等；還可將其加入菜肴，比如芸豆炒肉；或搭配不同食物，比如燕麥配牛奶、紅豆煮軟爛放入酸奶等。中南大學湘雅醫院營養科副主任劉菊英強調，要補齊這一短板，還需糾正兩個誤區。

**誤區一：減肥就減主食。**很多人認為，減肥就等于不吃主食。實際上，真正讓人發胖的主食是精白米面，如大米飯、白米粥、白饅頭等，而非未經精細化加工的全谷物，如玉米、燕麥、黑米等。減肥的關鍵在於限制熱量攝入，尤其是高能量密度的食物，全谷物由於富含膳食纖維、維生素和礦物質，不僅不是減肥路上的“敵人”，反而可以增強飽腹感，為減肥助力。

**誤區二：看見全麥就買。**不少人知道全谷物食品更健康，因此見到超市的全麥面包、雜糧餅乾就會購買，自認為這樣能避免全谷物攝入不足的問題，但實則不然。超市裏許多包裝食品都以“全麥”“雜糧”為噱頭，却未必真是全谷物。通常，商品配料表中的原料會按添加比例排序，全麥/雜糧成分越靠前越好，且添加量越高越好，全麥添加量祇有不到10%的或沒有排在第一位的，都不建議購買；真正的全麥食品膳食纖維比較豐富，營養成分表中通常會標注其含量，若每100克產品中含量超過6克，且添加糖、奶油等成分排在配料表較後的位置，建議購買。

水果的每日推薦攝入量是200~350克，最好選擇新鮮水果，不要以果汁等代替。劉菊英建議，為增加水果攝入量，可將多種顏色和品種的當季新鮮水果切成小塊，放在伸手就能拿到的地方。

最後要提醒的是，由於每個人的飲食習慣不同，調整起來也需因人而異，可以用日記或照片記錄下日常三餐，從中分析自己飲食的問題在哪兒，再有針對性地補充。有的放矢地補“短板”，才是降低患病風險的最有效措施。



## 熬出鮮美鷄湯，鹽很關鍵

鮮美鷄湯總能勾起我們的食欲，讓人回味無窮。鷄湯的鮮味來自於其中的呈味物質，比如氨基酸、核苷酸、有機酸、多肽、無機鹽以及多達上百種的醛類和醇類物質，其中最關鍵的是谷氨酸和核苷酸。除此之外，鹽是另一個關鍵成分，它不僅帶來咸味，而且和鮮味互相放大，使得風味更加濃鬱。因此，炖鷄湯時如何加鹽非常關鍵，這也吸引了許多廚師、廚藝愛好者以及科學研究者的關注。

**加多少鹽風味更好？**雲南農業大學楊育才等人根據不同鷄湯的放鹽量，分別就色澤、滋味、香氣和形態打分。研究使用相同品種的雞，把雞肉焯水之後衝洗乾淨，按照肉水比1:3的量重新加水，大火煮開，加鹽，然後小火慢煮2個小時。最後的結果是：隨著鹽量的增加，色澤、滋味、香氣、形態的得分都相應升高；從鷄湯好喝的角度衡量，加鹽2.0%（100克湯裏加2克鹽）是最佳選擇。儀器分析所得到的成分數據，跟這個品嘗結果一致。需要提醒大家的是，喝飽這個量加鹽的鷄湯時，其他菜一定要少鹽，否則很容易鈉超標。

**何時放鹽才好喝？**北京工商大學張玉玉等人比較了不加鹽、在開始炖之前加鹽和炖好之後才加鹽三種方式下鷄湯的風味。這項研究炖的是鷄胸肉，加入2.5倍的水，在85℃條件下炖3個小時，加鹽量為鷄湯量的1%。結果發現，一開始就加鹽的鷄湯中氨基酸含量最高，為2115毫克/升，而不加鹽的鷄湯和煮制後加鹽的鷄湯差別不大，分別為2016毫克/升和2021毫克/升。感官評分顯示，炖雞一開始就加鹽的鷄湯得分最高，其次是炖好之後再加鹽，完全不加鹽的鷄湯得分最低。

需要強調的是，這兩項研究都祇是以“鷄湯好喝”為目標，並沒有考慮加鹽以及加鹽順序對雞肉的影響。簡單來說，加鹽會讓更多的風味物質溶到湯中，這對雞肉的風味是不利的，鹽對於雞肉纖維的變性熟化也會產生影響。如果要考慮雞肉的風味口感，那可能就有不同的結論了。

此外，要想熬出鮮美的鷄湯還要注意以下幾點：第一，盡量用砂鍋；第二，水要一次性加足；第三，不要加太多調料。

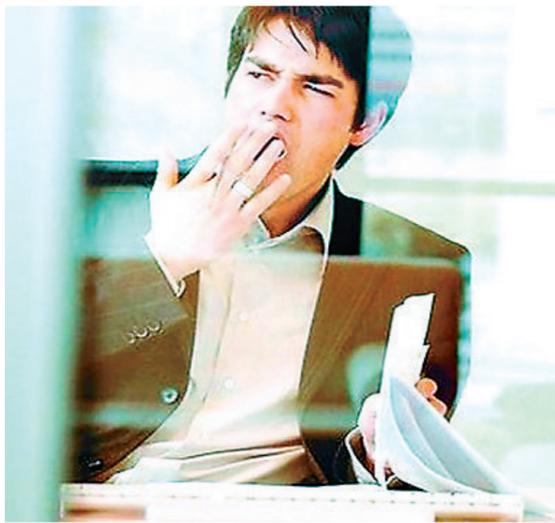
## 處處爭分奪秒很焦慮 犧牲個人生活不快樂

# 過度追求效率，身心俱疲

小李是大家眼中的“效率狂人”，好像不論幹什麼都要把時間利用地非常充分，不允許浪費一分一秒。他喜歡做計劃、定目標，一旦沒有跟着計劃走或沒達到目標，就會非常焦躁，難以重新調整節奏。工作上也是，他喜歡把工作時間都鋪滿，如果閑下來，就會心生負罪和空虛感，甚至因焦慮和自責而長期失眠。雖然“高效”是好事，但小李總有一種被時間追着跑，被“趕緊做完”控制的感覺。

大連醫科大學附屬大連市中心醫院心理門診副主任鄒霞說，現代社會，人人都談“效率”，追求效率看似完全無害、無過，但如果幹什麼都下意識地“爭分奪秒”，處處不得放鬆，就像是“效率上癮”，對自己都不是一件好事。根據澳大利亞效率專家西裏爾·佩皮恩的觀察，對效率上癮的人分3種：1.效率強迫型，他們很重視細節，過分追求完美、精確的後果，行為上過分循規蹈矩，拘泥於形式、章程及次序，達到吹毛求疵的程度；2.自私自利型，沉迷於自己的目標，逃避合作，排斥做計劃之外的事；3.數量迷戀型，是最常見的一種，他們認為人生應該“產出越多越好”，所以分配給工作的時間很長，犧牲個人和家庭生活，常常面臨精疲力竭的風險。

鄒霞分析，有些人過分追求效率的成因主要有以下幾點：1.社會的“鼓勵”。工業化社會推崇單位時間內產出最大化，不論是教育、輿論、宣



傳，都把效率看作是極好的事，效率高甚至等同於“優秀”，所以人們前赴後繼地提高各種效率。2.缺乏安全感。即使社會環境推崇效率，也並不是所有人都會上癮，他們還存在一些個性特徵，缺少安全感就是其中一個。這類人的生活中，能夠帶來快感的來源很少，也沒有親密的關係可以依賴，所以如果高效辦事讓他們獲得成就感、價值感，覺得自己有歸屬並成為唯一的快感來源，他們就會反復做這件事。3.陷入負面情緒。面對痛苦、悲傷、焦慮，有的人借酒消愁，有的人拼命幹活。祇要一件接着一件事地幹，就沒有時間來面對負面情緒。對效率上癮，尤其是工作上癮的人，就是試圖通過工作逃避、擺脫心傷。

效率上癮造成的最顯而易見的負面後果就是容易焦慮、煩躁。不允許自己慢下來也不讓他人出岔子，難以容忍別人“打亂”節奏，很容易發脾氣。久而久之，自己身心俱疲，人際關係也不好。鄒霞建議那些做什麼事都過分“統籌安排”的人：

**首先，學會享受忙裏偷閑的樂趣。**磨刀不誤砍柴工，生活要張弛有度，才能長久地保持活力和幹勁。建議每工作1小時左右，就安排幾分鐘身體活動，或和親朋、同事聊聊天。平時培養一些愛好或休閒活動，如看看電影、讀本小說、欣賞書畫音樂作品等，做些工作、學習之外的事。

**然後，改掉“追趕式”的口頭禪。**如“來不及了”“又浪費了一小時”“我沒有任何進步”等，這些口頭禪會讓人陷入“我不得不爭分奪秒”的心理怪圈，一旦閑下來就會有強烈的負罪感。

**最後，調節對自己的認知。**很多效率成癮的人，他們的出發點都是認為祇有高效率才能體現自我價值，從而努力工作來獲得外界的認可。鄒霞強調，生命的本身就是有價值的，不必給自己施加過多壓力；也要拓展生命的意義如感受自然、與人為善、積極創作等，不要祇依賴“幹活”。