

最佳飲食都是多菜少肉 2022年全球飲食法排名公布

“民以食為天。”在世界各地飲食文化多元、各類飲食法推陳出新的當下，哪種飲食模式最健康呢？來自美國的營養學、糖尿病學和心臟病學等領域的27名專家，針對全球40種飲食模式，從短期和長期減肥效果、遵循難易程度、防治糖尿病、心臟健康、安全性和營養七個方面，評選并公布了2022年全球最佳飲食排名及八個子榜單排名。針對此榜單，《生命時報》邀請北京老年醫院營養辦公室副主任營養醫師姬長珍，為讀者做詳細解讀。

總體最佳飲食：地中海飲食。地中海飲食連續5年蟬聯總體最佳飲食榜首，并奪得2022年最佳植物性飲食、最佳心臟健康飲食、最佳糖尿病飲食、最佳健康飲食和最易遵循飲食5個子榜單榜首。姬長珍表示，地中海飲食的核心是多吃蔬果、海鮮、肉類、堅果、谷類、橄欖油等健康食品，少吃紅肉及其制品，控制飽和脂肪酸的攝入量，攝入較多不飽和脂肪酸和膳食纖維。調查顯示，地中海飲食不僅有益心血管，還有助預防糖尿病、癌癥和老年癡呆，生活在地中海地區的人也更加長壽。飯後運動也是該飲食中的重要內容，建議飯後半小時後可進行散步、園藝等活動。

最佳減肥飲食：彈性飲食。彈性飲食也叫彈



性素食，位列最佳減肥飲食榜單第一，最佳糖尿病飲食榜單第二，總體要求多吃植物性食物，少吃肉，但不能完全不吃肉。姬長珍說，需要減肥的人群，飲食主要由五組食物構成：雞蛋、豆類等非肉類蛋白質；水果和蔬菜；全谷類；乳製品；盡量避免肉類，可吃少量魚類。彈性飲食還可改善整體健康狀況，降低心臟病、糖尿病和癌癥的發病率，延長壽命。該飲食法強烈鼓勵運動，最好每天做30分鐘的中等強度運動，或每周做3次20分鐘的劇烈運動，同時每周至少有兩天做力量訓練。

最佳飲食計劃：梅奧診所飲食。梅奧診所專家為預防和控制糖尿病設計了長期體重管理計劃，通過建立健康新習慣和打破壞習慣來重塑生活方式。該飲食模式推薦能量密度較低的食物：水果、蔬菜等新鮮食物；全麥面粉和麥芽等健康碳水化合物；堅果和豆類等富含纖維的食物；鮭魚、鯖魚和金槍魚等有益心臟健康的魚類；鱈魚、杏仁、橄欖和核桃等優質脂肪。該飲食模式分兩部分，首先是重塑15個習慣，包括每天吃健康早餐、大量蔬果、全谷物、健康脂肪；每天至少進行30分鐘體育鍛煉；禁止邊看電視邊吃糖（水果和全脂奶除外）和零食（水果和蔬菜除外）；控制紅肉和除脂肪攝入；盡量不外出就餐；記錄食物和活動日志；不吃超加工食品等。其次是建立終身受用的飲食方案，記錄上一階段對自己健康有效的飲食方案，明確自己能吃什麼，不能吃什麼，以及吃多少分量合理。專家指出，遵循該飲食法有望在兩周內減掉6~10磅（1磅約合0.9



斤)，後續每周繼續減1~2磅，直到達到目標體重。

最佳健康飲食：得舒飲食。得舒飲食強調多吃水果、蔬菜、全谷物、瘦肉蛋白和低脂乳製品等富含鉀、鈣、蛋白質和纖維的食物。推薦每天全谷物6~8份（1份約80克），水果和蔬菜4~5份，無脂或低脂乳製品2~3份；鈉鹽每天限制在2.3克，最終降至1.5克。得舒飲食是美國心肺及血液研究所設計的預防高血壓飲食方法，長期堅持還可以降低血壓，增加好膽固醇（高密度脂蛋白膽固醇）并降低壞膽固醇（低密度脂蛋白膽固醇）和甘油三酯。得舒飲食不需要在原飲食模式上突然做出翻天覆地的改變，可從點點滴滴做起，如每餐加一份蔬果，每周吃兩頓或更多“無肉餐”，使用香料代替食鹽，將薯條等不健康零食換成堅果，精米面換成全麥面粉，餐後散步15分鐘。

最佳快速減肥飲食：阿特金斯飲食。阿特金斯飲食法由心臟病專家羅伯特·阿特金斯博士創立。該飲食法的核心是通過限制碳水化合物攝入以快速減肥，主要分四個階段：最嚴格的第一階段持續約兩周，每天純碳水化合物（碳水化合物重量減去纖維、糖醇和甘油的重量）攝入限制在20克以內，其中12~15克來自櫻桃番茄等纖維含量高的蔬菜，目的是使機體從糖代謝轉變成脂肪代謝；第二階段和第三階段適當增加碳水化合物的攝入，保持機體持續燃脂狀態，將飲食結構和減肥食譜慢慢形成一種習慣；第四階段是長期維持階段，最大限度地擴充食物種類，達到終身保持體重、維持健康體型的理想目標。該飲食法鼓勵鍛煉，尤其是在維持階段。但需注意，此前沒有鍛煉習慣的人最好適應新的飲食習慣後再運動。阿特金斯飲食在總體健康飲食榜單中排名第34位，雖然短期內利于減肥，但不建議長期執行。評審專家們也指出，該飲食法并非對所有人都安全，孕婦、青少年、糖尿病或糖尿病前期患者應在醫生指導下進行。

最佳心臟健康飲食：歐尼斯飲食。歐尼斯飲食營養豐富、安全且有益心臟健康，與地中海飲食并列該榜單第一。它由美國加利福尼亞大學舊金山分校的歐尼斯博士于1977年創立，旨在幫助人們“感覺更好，活得更久，以減肥獲得健康”。歐尼斯飲食提倡以蔬果、全谷物、豆類為主，控制脂肪、精制碳水化合物和動物蛋白攝入。長期實踐證明，它可以降低血壓、總膽固醇和壞膽固



醇。該飲食法同時需配合鍛煉、壓力管理和人際關係，包括：少食多餐；戒烟限酒；有氧運動、抗阻和柔韌性訓練；提倡進行深呼吸、冥想和瑜伽；呼喚與愛人和諧相處，以獲得親人支持。

最佳植物性飲食：北歐飲食。北歐飲食與歐尼斯飲食并列該榜單第4名，僅次于地中海飲食、彈性飲食和純素飲食。北歐飲食是為改善北歐公眾健康而設計，防止體重增加或反彈，并降低患病風險。該飲食法提倡回歸與朋友和家人一起輕鬆用餐的生活方式，主張以當地季節性食材為主，關注環保。具體包括：每天多吃果蔬；多吃粗糧；多食海洋和湖泊來源的食物；選擇優質肉類（總體上少吃肉）；從野生生態中尋找更多食物；盡可能食用有機農產品；避免食品添加劑；以時令農產品為主；多吃家常菜；減少浪費；每天至少進行30分鐘的體育鍛煉。

最易遵循的飲食：生育飲食。生育飲食是除地中海飲食和彈性飲食外，最容易遵循的飲食。生育飲食是基于對23.8萬35~55歲女護士的健康研究，通過調整飲食，增加女性排卵并提高懷孕的機會。該飲食法包括：不吃反式脂肪；不喝軟飲料；多吃豆類、蔬菜、蛋白、全谷類及橄欖油和菜籽油等植物油；每天喝一杯全脂牛奶；少吃紅肉、精米面；服用含有葉酸的多種維生素；最好戒酒；增加身體活動水平。生育飲食并不能保證一定能懷孕，但可能會幫助患有排卵障礙、多囊卵巢綜合徵、子宮肌瘤、子宮息肉、輸卵管受損、子宮內膜异位癥和免疫系統疾病等疾病的女性提高生育能力。姬長珍提醒，該飲食法雖然可以提高懷孕的機會，但它只是一種輔助，最重要的還是治療原發疾病。

“適合自己的才是最好的飲食法。”姬長珍說，良好的飲食方式有利于降低患病風險，促進大眾健康，而每個地域都有獨特的飲食文化，不必完全生搬硬套。綜合各類飲食方法，我們總體上應借鑒的優點和長處包括：

1. 控制紅肉、糖和其他飽和脂肪酸的攝入。總體來說，國人豬、牛、羊等紅肉攝入較多，而世界上公認對心臟健康有益的飲食法都倡導控制紅肉的攝入，提倡用雞、鴨等白肉替代。
2. 每周多吃幾次海鮮和魚。建議參考居民膳食營養指南標準，每周吃魚280~525克。
3. 適量選用橄欖油、菜籽油、茶樹油等植物油。雖然國人不能時時以橄欖油為主，但調制涼菜時完全可以用橄欖油，平時則多用植物油。
4. 多吃全谷物、日常蔬果要足量。好的飲食都建議少吃精米精面，多吃全谷物，攝入豆類、堅果等非肉類蛋白，最好做到每日“一斤蔬菜半斤果”。
5. 堅決控鹽。最理想的控血壓飲食——得舒飲食，建議每天鈉鹽不超過2.3克。國人除了炒菜控鹽外，還有嚴控腌制品及臘味等高鹽加工食品。
6. 多運動。飲食和運動相輔相成，好的飲食法都有運動建議。《中國居民膳食指南（2016）》也建議大家，每天至少步行6000步，每周至少運動5天。

此外，減肥人群或本身存在營養問題的人群，應及時尋求醫生指導，科學執行符合自身情況的飲食法。

唇周發暗有斑是血瘀

“唇為脾餘”“口唇者，脾之官也”。中醫認為，口唇與脾胃密不可分，口唇的色澤直接反映脾胃功能狀態。脾氣健運，則口唇色淡紅而有光澤；若脾胃陰虛、津液枯涸，則口唇幹裂；若胃火熾盛、蒸騰炎上，則口舌生瘡；若脾胃虛弱、受納與運化功能出現異常，則口唇淡白；若唇色發暗甚至有斑，其舌脈往往表現為舌質紫暗、脈澀，一定是血瘀。此時，當明辨疾病本質的虛實。

實證者往往發病急驟，病情較重，除了舌下絡脈怒張等瘀血徵象，往往還會出現面紅耳赤、多食易饑、大便幹結、小便短澀等癥狀。應從清胃瀉火、活血化瘀入手。日常生活中應注意飲食，少食辛辣、刺激、肥甘厚膩的食物，多吃綠豆、西瓜等清熱生津的食物。

虛證者往往發病緩慢，病程較長，患者可能沒有不適癥狀，或者存在面色蒼白、食少納呆、脈虛澀等脾胃虛弱證。當從脾胃入手，補土之虛而化血之瘀。注意日常飲食，少食生冷油膩食物，常用薏苡仁、紅豆熬粥，要喝溫水，多按揉、艾灸足三裏，補益脾胃。

肝火旺盛或肝陰不足，也可導致血液瘀滯，造成唇色發暗、有斑，往往還伴有煩躁易怒、脅肋脹痛等表現。其主要原因多為肝氣過旺，或經常熬夜等不良生活習慣損傷肝陰肝血，或隨年齡增長，真陰開始虧損。

唇色發暗、有斑的患者，要重視飲食，保護脾胃；保持良好的生活習慣，注意控制情緒，防止過怒傷肝；保證充足睡眠，防止熬夜損傷肝陰、肝血。按中醫子午流注理論，肝、膽經氣血旺盛的時間在子時和醜時，即23:00~1:00，1:00~3:00。因此，最好能在22:30前上床，在半小時內入睡。

德國柏林高校大力推行素食

提到德國飲食，肉食愛好者肯定會忍不住流口水：作為傳統肉食大國，德國那肥碩大塊的烤豬肘、炸肉排和種類繁多的肉腸讓愛吃肉的人樂不思蜀。不過，為了阻止氣候變暖 and 災害天氣，減少碳排放，德國柏林的大學生們已經準備好犧牲口腹之欲，迎接已成為趨勢的素食潮流。

2021年10月起，柏林的34所大學開始對食堂菜單大刀闊斧地改革，推行“氣候友好型菜單”。在500多種菜品中，素食占據了絕對優勢地位：新菜單中有68%的嚴格素食和28%的泛素食，肉類和魚類僅占4%。這意味着，炸肉排、煎香腸、豬肘子等傳統肉食品將大幅減少，甚至被移出菜單。各大高校還將每周一設為“素食日”，在這一週，肉類將不再出現在餐桌上。

柏林高校之所以大力推行素食，主要是出于氣候保護考慮。聯合國糧農組織公布數據顯示，動物養殖場排放的二氧化碳等溫室氣體占全球總量的14%，而以植物為主的膳食，有助減少溫室氣體的排放，減緩氣候變化進程。這一考量也得到了學生們的認可，推行素食後，除了社交媒體上少量負面評論以外，絕大多數學生的反映都是正面的。柏林學生會負責人丹妮拉·庫姆勒表示，學生們是素食運動的有力推動者。2019年，一次學生調查顯示，彼時柏林有14%的學生是嚴格素食者，33%是素食主義者。就在這一年，柏林工業大學開設了名為“素食2.0”的全市第一家嚴格素食餐廳，提供紅薯、甜菜、芝麻、鷹嘴豆、藜麥等植物性食品，不僅沒有肉類，菜品中還不含牛奶、奶酪、雞蛋等食物。這家餐廳自開業以來就廣受學生歡迎，就餐的學生人數遠超預期。而此次多所高校食堂大規模開展素食運動，也是柏林眾多學生反復要求的結果。

其實，“素食日”并非一個新概念。早在2010



年，不來梅就成為了德國第一個在政府機關、學校公共食堂推廣每周一天“無肉飲食”的城市，明斯特、馬爾堡、哥廷根等城市緊隨其後。多年來，德國綠黨更是將倡議設立“素食日”納入競選綱領。

事實上，德國的素食風潮并不局限于校園內。德國是素食主義接受度最好的國家之一，由于氣候變化和環境保護成為近年來持續關注的話題，越來越多德國人選擇吃素。紐倫堡消費者研究協會研究顯示，1983年，德國祇有約0.6%的人選擇素食，而在20年內，素食者增加了10倍以上。這也促進了德國素食產品的蓬勃發展：2017年7月至2018年6月，德國有14%的食品和飲料產品是純植物制品，相比之下，2012年這一比例祇有4%。與此同時，德國聯邦農業信息中心數據顯示，2020年，德國肉類消費量降至1989年以來最低水平。與2019年相比，德國每人平均少吃750克肉，肉類的進出口也下降了7.8%和6.5%。

儘管目前尚不清楚柏林高校食堂的素食計劃到底對改善氣候能起多大作用，但他們已經嘗試着邁出了重要一步。