



## 脂類家族功臣不少

**編者的話:** 在很多人眼中, 脂肪是令人厭的成分, 但實際上, 脂肪只是營養素脂類中的一種。脂肪被認為不好, 完全在於人們攝入得太多, 而且各類脂肪的比例不合理。那脂類家族中, 到底誰好誰壞? 本期我們邀請中國疾病預防控制中心營養與健康研究所研究員張倩為大家介紹。

### 儲存能量養神經

脂類是脂肪和類脂的通稱, 人體脂類總量約占體重的10%~20%。脂肪又稱甘油三酯, 由三分子脂肪酸和一分子的甘油形成, 是體內重要的儲能和供能物質, 約占體內脂類總量的95%。類脂主要包括磷脂和固醇類, 約占全身脂類總量的5%, 是細胞膜、機體組織器官, 尤其是神經組織的重要組成成分。

千百年來, 人類膳食脂肪的來源隨年代的不同而不斷變化。狩獵時代以野生動物脂肪為主要來源, 農業時代又以植物脂肪為主, 隨著經濟發展和工業化, 人們動物脂肪及脂肪總攝入量不斷增加, 導致與脂肪代謝相關的各種慢病發病率上升。

在很多人眼中, 脂肪攝入越少越好。但張倩告訴《生命時報》記者, 脂肪和類脂在人體都有着重要的生理功能, 不吃脂肪或攝入不足也會危害健康。首先, 脂肪可以像駱駝的駝峰一樣, 根據自身需求儲存和釋放能量, 隨時滿足機體的需要。第二, 脂肪組織還能起到隔熱保溫作用, 維持我們的正常體溫, 並保護體內器官免受外力傷害和減少摩擦。第三, 脂肪可以促進體內碳水化合物更有效地代謝, 起到節約蛋白質的作用。第四, 食物中有各種脂溶性物質, 包括香氣成分、脂溶性維生素、脂溶性抗氧化成分等, 它們的吸收需要脂肪幫助。例如, 胡蘿蔔素、番茄紅素、玉米黃素等有益健康的成分, 以及維生素A、D、E、K, 通常與食物中的脂肪共同存在, 而且均需要在膳食中含有一定脂肪的情況下才能被有效吸收。此外, 類脂中的卵磷脂、神經鞘磷脂、膽固醇都是細胞膜的重要組成成分, 機體缺乏時會造成細胞膜受損。

### 三兄弟功過參半

脂肪因所含脂肪酸種類不同, 呈現出不同的特性和功能。張倩說, 脂肪酸按其飽和程度可分為飽和脂肪酸(沒有不飽和雙鍵)、單不飽和脂肪酸(含1個不飽和雙鍵)和多不飽和脂肪酸(含2個及以上不飽和雙鍵)。飽和脂肪酸主要來源於動物脂肪, 比如豬油、牛油、肥肉等, 植物油中的可可油、椰子油和棕櫚油也含有較多飽和脂肪酸。飽和脂肪酸雖然可使血中的“壞”膽固醇(LDL)水平升高, 但其本身不易被氧化產生有害的氧化物和過氧化物, 並且一定量的飽和脂肪酸有助於體內“好”膽固醇(HDL)的形成, 因此人體需要攝入一定的飽和脂肪酸。單不飽和脂肪酸和多不飽和脂肪酸主要存在於植物油和魚類脂肪中, 對

降低血膽固醇、甘油三酯有一定作用。多不飽和脂肪酸按照雙鍵位置, 又分為歐米伽3(α亞麻酸、EPA和DHA)和歐米伽6(亞油酸、γ亞麻酸和花生四烯酸)兩個系列。其中, 亞油酸和α亞麻酸是人體不可缺少且自身不能合成的脂肪酸, 需要通過食物提供, 被稱為必需脂肪酸, 缺乏時可引起生長遲緩、生殖障礙、皮疹, 以及腎臟、肝臟、神經和視覺疾病。

各國對於膳食中脂肪攝入量的推薦不同總體上是在20%~35%之間。我國推薦20%~30%, 其中飽和脂肪酸比例不應超過總能量的10%。以一個每日能量需求為2000千卡的健康人為例, 每天適宜攝入的脂肪量約為40~60克, 其中來自飽和脂肪的量大約為12~20克, 具體到各類食物, 為每天谷薯類食物250~400克, 魚禽肉類80~150克, 牛奶300克左右, 大豆25克左右, 堅果10克左右, 雞蛋1個。

需要指出的是, 反式脂肪酸也是不飽和脂肪酸的一種, 生活中大多數的反式脂肪酸來自於植物油的氫化作用。植物油經過氫化作用可從液態變為固態, 既穩定又便於長期儲存, 常被用來制作油炸食品 and 人造奶油(含7%~18%反式脂肪酸)。近年來有研究發現, 反式脂肪酸可增加冠心病發病風險, 並誘發腫瘤、2型糖尿病等疾病。世界衛生組織建議, 盡量控制膳食中的反式脂肪酸, 最大攝取量不要超過總能量的1%。張倩建議大家, 應盡量不買含有人造奶油的蛋糕、甜點, 如果配料表中有“氫化植物油”“植物起酥油”“人造黃油”“人造奶油”“麥淇淋”“植脂末”等成分, 則表明含有一定量的反式脂肪酸, 應減少食用。

### 隱形油脂藏在哪兒

很多人都知道肥肉、油炸食品、堅果含脂肪多, 但實際上, 一些看似跟脂肪沒關係的食物反而高脂。張倩特意提醒大家要認清以下幾類。

香脆膨化食品。膨化食品的脂肪含量多在25%~



35%, 其中, 蝦片30%左右, 蛋酥30%~35%, 鍋巴37%左右, 薯片接近40%。日常吃兩個饅頭所攝入的脂肪是1.76克, 100克薯片則會吃下40克脂肪。

糕點。蛋糕以及一些起酥點心的脂肪含量都很高, 曲奇餅乾、威化餅乾等含脂肪30%以上, 且這些食品大多也是含糖大户, 應適當控制。

巧克力。市面上的絕大多數巧克力都屬於高糖、高脂肪食品, 其含糖50%左右, 脂肪含量30%左右, 應淺嘗輒止。此外, 如果配料表中顯示有代可可脂, 則說明是由大豆油等植物油經過氫化加工制成, 可能含有較多反式脂肪酸, 應避免選擇。

冰淇淋。冰淇淋中的脂肪含量大多在10%~20%, 且越優質、口感越香醇的, 脂肪含量越高。建議吃冰淇淋時買小份, 並慢慢品嚐。

### 掌握好攝入比例

脂肪攝入的總原則是: 控制脂肪總攝入量, 飽和脂肪酸、單不飽和脂肪酸和多不飽和脂肪酸的比例大致控制在1:1:1, 也可為3:4:3。日常飲食中則主要注意以下三點。

調整肉類攝入比例。目前我國居民畜肉攝入過多, 魚禽攝入過低, 比例很不適當, 膳食中應適當增加魚禽的攝入量。建議成人每天攝入水產類40~75克, 禽畜類40~75克。其中, 水產類尤其深海魚含有較多的歐米伽3系列多不飽和脂肪酸(包括EPA和DHA), 對預防心血管疾病和健腦有一定作用, 應作為首選。

經常更換食用油種類。《中國居民膳食指南(2016)》建議, 成人每天應攝入食用油25~30克, 多吃植物油。我們常吃的大豆油、玉米油富含歐米伽6多不飽和脂肪酸, 橄欖油、茶油、菜籽油富含單不飽和脂肪酸, 而亞麻籽油、紫蘇油中的歐米伽3多不飽和脂肪酸含量較高。建議輪換食用以上各種植物油, 以便在一個時間段內做到脂肪攝入平衡, 維持機體健康。

調整食物攝入順序。日常飲食中, 建議先食用低脂肪的果蔬、雜糧、豆類, 然後再限量食用肉類食物。烹調方式盡量避免油炸、煎制或紅燒, 炒菜時應少放油, 可適當吃些涼拌菜。



紅彤彤的山楂總能讓人食欲大開, 別看它個頭小, 挑選時也挺有講究。

顏色紅亮的成熟度好。這樣的山楂比較新鮮, 太淺的成熟度不好, 顏色太深說明熟大了, 口感反而變

## 皮糙的山楂口感酸

差。皮糙的更酸。果皮粗糙、果點(果皮上的小點點)又多又大的山楂一般比較酸, 果皮光滑、果點又小又少的會甜一些。此外, 山楂要挑個頭適中、圓溜溜、無傷無蟲眼的。

重的、硬的更新鮮。買山楂時拿起來掂一下, 太輕說明水分少、不新鮮了, 一捏就軟說明存放時間過久, 最好別買。

新鮮山楂直接吃, 炒菜、煲湯都可以, 或榨成果汁飲用。若牙不好, 還可將其做成果醬、山楂糕等。山楂尤其適合消化不良、有心血管疾病和腸炎患者食用, 但孕婦、兒童、胃酸分泌過多者、病後體虛及牙病患者要少吃, 以免引起不適。



## 吃的很少, 為何還瘦不下去

杭州市劉女士問: 我一直很努力地減肥, 有時甚至吃的很少, 也沒見體重秤上的數字變小, 這是為什麼?

北京體育大學運動科學學院副教授蘇浩: 體重不降, 除遺傳因素和激素等藥物因素外, 主要有以下兩點: 1. 單純節食。如果只通過節食減肥, 短期內確實效果顯著, 但會導致肌肉與脂肪一起流失, 從而降低自身基礎代謝功能。2. 運動不達標。在沒有無氧運動的情況下, 有氧運動30分鐘以上脂肪才開始分解; 而無氧運動也需持續20分鐘才能達到能量消耗的標準要求。3. 不堅持。“三天打魚、兩天曬網”的減肥模式不利於脂肪的持續消耗。建議通過以下四種方式, 幫你實現理想的體重。

**減少食用加工食品。**很多女性在減肥時選擇吃“健康零食”, 如蔬菜脆片、水果幹等。這些食品的熱量並沒有想象中的低。以100克為標準, 芒果幹的熱量為385千卡, 而原材料芒果的熱量僅為65千卡; 秋葵本身的熱量為37千卡, 制成秋葵片後達到了435千卡, 一包秋葵片的熱量若換成新鮮秋葵, 得吃近1.3公斤。因此, 減肥期間應減少食用加工食品。

**改變飲食口味。**高糖飲料、腌制食品、過咸過油的飲食以及甜點、面包等不僅會增加食欲, 也會導致食物熱量上升。而像清炒、白灼、清蒸的烹飪方式, 可以最大限度地保留食材本身的營養, 又不會產生過多的熱量, 更利於減肥。

**正確的運動方式。**目前對於減脂比較有效的運動方式是力量訓練結合有氧訓練。以1小時運動為例, 可以做20分鐘的力量訓練(如俯臥撐、卷腹、蹲腿、彎舉啞鈴等)、30分鐘左右的有氧訓練(如跑步、游泳、騎行等)以及10分鐘左右的牽拉訓練(如弓步壓腿、伸展運動等), 強度達到稍有氣喘但不影響正常交流即可。

**增加運動成就感。**看電視劇時順便做1分鐘的俯臥撐、卷腹或平板支撐, 並慢慢增加至整集時長, 可利用完成運動的成就感, 有助於長期堅持。此外, 利用現有科技如減脂秤或減脂軟件等, 估算每次運動後的能量消耗, 這種可視化的成果更能刺激人的感官, 從而增加減肥信心。

## “周日焦慮”怎麼破

前段時間, 一位網友在微博分享說周日晚上是自己最焦慮的時間段, 周末狂歡後的空虛, 加上即將要面臨周一的枯燥工作, 讓她焦慮到流淚。這的話題瞬間引起眾多網友的共鳴, 80%的參與者都表示經歷過周日焦慮: 有的人每到周日晚就失眠, 需要服用藥物才能睡着; 有的人焦慮到身體也出了問題, 拉肚子、頭痛、吃不下東西……

“周日焦慮癥”跟假期綜合徵、周一恐懼癥一樣, 都是網友對常見心理現象的一個自創名詞, 都是人們面臨生活狀態轉變的一種正常反應, 主要跟工作壓力有關。一項來自美國睡眠機構的研究稱, 周日焦慮有多種表現, 例如情緒上的焦慮、煩躁、沮喪、恐懼、抑鬱等; 身體上的胃腸道不適、頭痛頭暈、疲倦、食欲不振等; 行為上的失眠、拖延、注意力不集中等。大部分人會在周日晚上感到痛苦焦慮, 原因可能各不相同。

有的人是因為把自己搞得太累了。“打工人”在工作日疲於奔命, 身體非常勞累, 到了周末好不容易有了自己的時間, 就忍不住想玩個痛快, 刷劇刷電影、看書、跑步、下廚、收拾房間、找朋友聚會……結果, 積累了一周的疲勞沒有得到休息, 緊繃了一周的神經也沒有得到放鬆, 周末滿滿當當的“行程”更是雪上加霜。一想到接下來又要開始一周的忙碌, 周日晚上就崩潰了。

還有的人是對周一上班的焦慮。英國一項調查顯示, 上班族的憂慮從周日下午4點開始。周日的下午、晚上是個過渡階段, 意味著我們快離開放鬆的周末, 踏入緊張高壓的工作狀態。周日本來應該是休閒的好日子, 但大多數人會在周日就考慮工作的事情,



有時一想到第二天的工作任務, 或者未來連續5天的壓力, 焦慮感就莫名襲來。

上班前有些緊張感是正常的, 但如果強烈到心情低落、睡不好覺, 就需要採取一些辦法來調整, 順利地在周末與工作日間過渡。

**1. 深度休息。**周末的規劃要合理, 一定要留一些時間給自己徹底休息、放空。比較激烈、興奮、難度大的事情, 最好放在周五晚或者周六, 周日盡量用來真正地放鬆, 例如睡個午覺、做做冥想。

**2. 做好工作規劃。**把工作和生活分開, 盡量在工作日完成所有工作, 不要拖到周末。還有, 一周的工作結束後, 做好整理總結, 畫上句號; 再把待解決的事情列出來, 為下周的工作做好初步心理準備, 就不會在周日的晚上慌慌張張。

**3. 減少對周一的恐懼。**如果周一帶來的是快樂, 那麼周日的心理壓力就會很小。所以, 可以主動得將周一創造成快樂的日子。例如周一給自己準備一些小獎勵: 吃一頓豐富的早餐、買一束新鮮的花放在工位等, 總之要做一些讓自己有期待的事, 讓上班的心情變得愉快些。