

## 買菜頻率也會影響飲食質量 在家吃飯有8個健康要素

在吃飯問題上，餐館提供的便利再多，家庭環境對飲食健康的影響仍居首位。《英國醫學委員會公共健康》雜誌不久前刊登的一項研究稱，一個人的飲食質量，與其每周購物頻率、家中常備食物、食物放置位置等諸多因素有關。簡單來說，家庭飲食環境決定了人們選擇吃什麼、吃多少。

美國埃默裏大學的研究人員調查了5000餘名18~75歲成年人的相關數據。結果顯示，在被調查的11個家庭飲食環境因素中，7個與蔬果攝入量有關，包括食物制備習慣、食物放置位置、購買蔬果頻率、常備食物種類、用餐區是否有電視等；8個與脂肪攝入占比相關，如家中常備鹹味或甜味零食的數量、不健康飲料的儲備量、食物放置位置、食物制備習慣、是否開着電視吃飯等。中國保健協會食物營養與安全專業委員會名譽會長孫樹俠說，家庭環境與飲食質量的相關性，與人們的心理、習慣影響有關，同時也潛移默化地塑造着人們的飲食行為。我們每個人應學着善用相關因素以提高飲食質量，具體可從以下八方面來改善。



1. 蔬果要買得勤。孫樹俠說，蔬菜水果都屬於不易儲存的食物，放置時間變長不僅營養會逐步流失，也伴隨着腐壞風險的增加，因此應盡量隨買隨吃。下班後在小區便利店購買，或網購等待送貨上門，都可以較好地解決上班族無暇去超市的問題。

2. 儲存食物類型要豐富。調查顯示，7日內，平均每個家庭備有5.2種水果和9.1種蔬菜。以此為標準，存儲種類越多，家庭成員的蔬果攝入量越高，出現超重或肥胖的可能性越低。相反，鹹味零食、糖果，以及不健康飲料儲備量較多的家庭，脂肪攝入量偏高和超重情況出現更多。

中國女醫師協會健康教育專業委員會副主任委員韓萍建議，家中儲備食物品種應多樣化，且有所側重：以常吃新鮮果蔬為原則，每天家中要備有應季水果三四種、蔬菜五六種，及時補充更新即可；堅果以多種混合為好，《中國居民膳食指南（2016）》建議，堅果有益健康但不可過量，最好一周50~70克，相當於每天攝入10克左右，換算成食物約為半捧花生米；高油、高鹽、高糖零食及罐頭、腌制類食物均應少買少存；快餐類半成品食物，如方便面、螺螄粉、自熱火鍋等，家裏平時可存儲少量以應急；銀耳、木耳、幹制菌菇類食物，保質期長，可常備，用來豐富菜品

搭配；甜飲料、酒類都不健康，建議少買；牛奶或酸奶應常備，牛奶以巴氏殺菌奶為好，雖然保質期短且需放入冰箱保持，但營養價值更高。

3. 健康食物要放在顯眼處。研究中，食物放置包括水果、蔬菜和高熱量零食的存放位置。其中，蔬果放得越顯眼和易獲取，攝入量越高；高熱量零食太易獲取，則會導致脂肪攝入占總熱量的百分比偏高。科學期刊《科學報告》上刊登荷蘭的一項研究顯示，相較於低熱量食物，人們記高熱量食物位置的準確率會高出27%。

孫樹俠表示，人都有一種就近心理，這決定了放在易獲取位置的食物攝入量會相對更高。因此，食物放置應“揚長避短”。每天可將一定量的水果洗好擺放在茶幾、書桌等常用位置。零食需依據不同種類分別對待，比如，幹果用小盤盛裝放在桌上；巧克力、糖果、蛋糕、薯片等高熱量低營養零食，可放在陰涼處的櫃子或零食盒裏；相對健康的低鹽、低糖零食等可少量擺放在外。

冰箱中的食物也應遵循類似原則。美國康奈爾大學一項研究發現，人們站在冰箱前尋找零食或晚餐時，最有可能去拿第一眼看到的。建議將蔬菜、水果、牛奶等健康食物放在冰箱的最外側，並與視線保持平行；蛋糕、甜飲料、雪糕等高脂高熱食物，可放到冰箱裏側或冰箱下層。

4. 改善食品制備習慣。新研究發現，諸如雞肉去皮、用不粘鍋、選擇低脂沙拉醬、使用蒸籠等備餐習慣，都能降低脂肪攝入占總熱量的百分比，有益健康飲食。孫樹俠說，“怎麼吃”與“吃什麼”對飲食質量的影響同等重要。比如，用不粘鍋降低用油量、選低脂醬或酸奶拌沙拉、用蒸籠蒸制食物、用酸味調味降低鹽糖用量等，都屬於減鹽、減油、減糖的通行做法。

5. 盡量不要獨自進餐。結伴吃飯，特別是與家人一起吃飯，營養攝入相對更好。2018年，韓國延世大學在《營養學期刊》上發表的研究顯示，單獨進食的人營養攝入量更易低於推薦量，並由此導致健康問題。此外，美國埃默裏大學的新研究提醒，家人共同進餐時，若選擇快餐或其他外賣也會導致脂肪攝入增多，出現超重肥胖問題。而瑞士聯邦理工學院針對3.9萬人的調查發現，與有健康飲食習慣的伙伴一起吃飯的人，在6個月內平均多買了5.71種健康食品，少買了1.13種不健



康食品。因此，家中“掌勺人”的健康飲食習慣會發揮重要作用，一定要選擇健康新鮮的食材，控制好手中的油鹽勺。

6. 餐具分量別太大。《食物質量期刊》2019年4月刊發我國臺灣的一項研究發現，使用大筷子和大碗的人會比使用小筷子小碗的人吃得更多。另一項關於冰淇淋的研究也發現，那些使用24盎司容量大碗的人，食用的冰淇淋比使用16盎司小碗者多出31%。研究人員認為，這是尺寸對比錯覺導致的差異，因為視覺上，被小圓圈包圍的圓圈，看起來似乎比被大圓圈包圍的圓圈大。所以，家庭中若需要控制食物攝入量，可選擇用小碗碟。

7. 用餐燈光要明亮。研究發現，環境燈光越明亮，越有助於控制食物攝入量；反之，柔和、溫暖、昏暗的燈光，可以通過增加進食時間、提高用餐舒適度，讓人在不經意間吃下更多食物。當兩個或更多人一起吃飯時，照明的影響會更強烈。

8. 避免分心就餐。巴西與荷蘭的一項聯合研究發現，邊看電視、手機或雜誌邊吃飯的人，每餐平均多攝入15%的熱量。尤其是孩子，平板電腦和手機是他們吃飯時走神的主要原因。孫樹俠說，一方面，看電視等會讓人分心，吃飯時間延長，進而吃下更多食物；另一方面，人們邊看邊吃時，口感上更傾向選擇味甘厚重的食物，易造成營養攝入的偏差。現在年輕人邊看手機邊吃飯的問題很多，應引起注意。

“合理膳食是一個複雜的問題。”韓萍說，在調整飲食環境因素的過程中，必須有足夠的營養知識作指導，做到“先知而後行”。

需求不同，方法不同。每個人對膳食營養的需求不同，比如，減重者要控制能量攝入，處於成長期的孩子却不能盲目、極端限制熱量；血脂過高的人最好選擇脫脂或低脂奶，一般人群則應以全脂奶為優選……因此，首先要了解自身情況，結合科學的營養學知識，才能有的放矢地改善飲食環境。

營養價值，判斷有方。以常備食物一項為例，辨別哪些零食屬於高脂、高糖、高鹽類型，就需要學會看食品配料表、營養成分表等，以免被部分商品的宣傳所誤導。

少下館子，少點外賣。除家庭環境外，社會大環境同樣會影響飲食質量。現如今，人們在外就餐或點外賣的頻率越來越高，餐館油鹽控制能否達標、提供的菜品搭配是否足夠合理等，都影響飲食健康。韓萍認為，每個人都應從學習基本的營養知識入手，善于選擇健康飲食，進而營造出健康的膳食大環境和家庭小環境。



## 不吃晚飯 體重飆升

不吃飯，一直是減肥人群熱衷的方法之一，特別是認為戒掉晚餐效果更好。但日本大阪大學近日在《營養物》雜誌上刊登新研究發現，不吃晚餐才是導致體重增加的罪魁禍首。

研究納入日本大阪大學26433名大學生，其中包括17573名男性和8860名女性。受試者中，1.5%的男性和4%的女性表示常常不吃晚餐。研究人員搜集參與者的健康數據，包括三餐頻率、體重變化、體重指數等，通過平均3年的隨訪調查發現，1896名男性（10.8%）和1518名女性（17.1%）體重增加≥10%。結合數據分析後，研究人員發現，每天都吃晚餐的男性中，10.7%的人體重增加≥10%，經常不吃晚餐的男性中，14.7%的人體重增加≥10%；每天都吃晚餐的女性中，16.9%的人體重增加≥10%，而經常不吃晚餐的女性中，22.9%的人體重增加≥10%。通過回歸分析發現，經常不吃晚餐的男性，體重增加風險升高45%，女性升高67%；經常不吃晚餐的男性超重/肥胖風險升高74%，女性升68%。

研究人員由此表示，不吃晚餐之所以會導致體重增加，可能是因為晚上禁食，導致第二天早飯和午飯就會報復性進食，攝入熱量超標，反倒不利于控制體重。所以想減肥，吃飯規律才是預防肥胖的關鍵。

## 均衡飲食用好“四大法寶”

均衡飲食的觀念已經深入人心，但怎麼做才算均衡？是吃的食物越雜越好，還是把所有食物都平均分配？中國疾病預防控制中心營養與健康所研究員何麗告訴《生命時報》記者，均衡飲食關鍵是用好下面“四大法寶”。

**化繁為簡。**《中國居民膳食指南2016》指出，食物多樣是平衡膳食模式的基本原則。食品種類齊全、多樣的膳食應包括谷薯類、蔬菜水果類、畜禽魚蛋類、奶豆堅果類、油鹽類等食物。雖然中國居民平衡膳食寶塔對每類食物的適宜攝入量都給出了建議，但很多人仍然記不牢。為此，何麗為大家介紹了一套化繁為簡的“組合拳”——“10個拳頭”原則。她指出，祇要做到每天吃10個拳頭（1拳頭150克左右）大小的食物，就能基本做到營養均衡。這10個拳頭分別為：2個拳頭大小的谷薯類（300克左右）、5個拳頭大小的蔬菜水果類（750克左右，一斤蔬菜、半斤水果）、1個拳頭大小的畜禽魚蛋類（150克左右）、2個拳頭大小的牛奶、豆漿及其制品（300克左右）。

**選用“小份”。**膳食指南建議，成人平均每天應攝入12種以上食物，每周25種以上。何麗告訴記者，在保證能量相同的情況下，選用“小份”可增加食物種類，實現多樣化。比如可將原先一個饅頭換成半個饅頭、一塊蒸紅薯和一块蒸南瓜；原先大盤的牛肉炖蘿卜換成一小盤，外加一小份清炒葉菜或涼拌葉菜。如果有可能，全家人一起吃飯也有利於食物多樣化。

**同類互換。**日常生活中，要長期保持食物多樣，又要保證膳食結構的合理不是一件容易事。何麗為大家介紹了一個避免食物品種重複、每天都可享受不同美食的好辦法：在一段時間內同類食物進行互換。比如，今天吃米飯、明天吃全麥饅頭，後天吃麵條……又或者紅薯、馬鈴薯、芋頭、山藥等輪換着吃。同時，瘦豬肉、雞、鴨、牛肉、羊肉等禽畜肉類之間可以互換，魚、蝦、蟹、貝殼等水產品也可互換。牛奶可與酸奶、奶酪等輪換，豆漿可與各類豆腐、豆腐絲等輪換。



**巧妙搭配。**合理搭配食物不僅可以增加食物品種數量，還能提高食物的營養價值，改善風味和口感。何麗介紹了三種不同的食物搭配方法。第一，粗細搭配。白米飯、饅頭等主食由于加工精度高，膳食纖維含量低，升糖指數較高。但當大米與1/3的糙米一起煮，或者跟一些雜糧（燕麥、小米、蕎麥、玉米等）、雜豆（紅小豆、芸豆、綠豆、花豆等）一起搭配食用時，升糖指數會顯著降低。此外，谷類和豆類食物搭配，可通過蛋白質互補作用（豆類蛋白質中富含的賴氨酸正好彌補谷類蛋白質中賴氨酸的不足）提高蛋白質生物價，大大增加機體對蛋白質的吸收率。第二，葷素搭配。各種肉類和蔬菜搭配烹調，不僅可以增加菜品的色、香、味，也能提供更多種類的營養成分。另外，葷素搭配也可提高蔬菜中脂溶性維生素D、維生素E、維生素K以及胡蘿卜素、番茄紅素等的吸收，更好地發揮蔬菜的營養功效。第三，色彩搭配。五顏六色代表了蔬菜含有不同的植物化學物、營養素，比如紅色富含番茄紅素、辣椒紅素等，橙色富含胡蘿卜素，紫色、黑色富含花青素等。餐桌上多搭配幾種顏色，不僅看起來美，也刺激食欲，更能為身體帶來不同的營養成分。