

意識不足、品種單一、烹飪方式不對…… 專家：國人要學會多吃魚

近日，法國波爾多大學一項針對1623例65歲以上人群進行的研究顯示，經常吃魚的人，腦血管病變要比不怎麼吃魚的人少，患癱瘓和腦卒中的風險更低，且這種關聯在65~69歲人群中最為明顯。雖然我們都知道吃魚好，但因種種問題，國人在吃魚量上仍是遠遠不足，專家認為，尤其存在吃魚意識不足、品種單一、烹飪方式不對等問題。換句話說，國人“魚”額不足，要再“加把勁”。

目前吃魚量普遍不夠，但上升勢頭良好

聯合國糧食及農業組織2020年發布的《世界漁業和水產養殖狀況》報告稱，全球人均魚類消費量已創下每年20.5公斤（約等于55克/天）的新紀錄，並有望在下個十年進一步增加。但中國疾病預防控制中心營養與健康所的最新調查數據顯示，我國居民魚蝦類平均攝入量僅為每人23.7克/天，不僅低於世界水平，還遠遠低於《中國居民膳食指南（2016）》推薦的40~75克，73.7%的中國居民都達不到水產品合理攝入量的最低限。

中國農業大學食品科學與營養工程學院副教



授范志紅分析認為，一方面因為魚的供應可及性沒有肉、蛋、奶那麼便捷，且飼養和保存都相對困難，所以在內陸地區出售活魚和凍魚的貨攤少於出售肉類的貨攤；另一方面，魚的處理和烹飪相對麻煩，從食品安全角度看也更易攜帶致病菌，因此許多家庭吃魚普遍較少。

上海海洋大學食品學院教授陳舜勝表示，我國海域有限，再加上南北地域差異造成的飲食文化和習慣不同，中國人吃魚始終存在南多北少、東多西少的特徵。不過，我國淡水養殖業較為發達，利用江河湖泊養魚既不占用寶貴的土地資源，又能夠補充優質動物蛋白來源，可以有效解決吃魚不足的問題。此外，我國也已成爲海水養殖第一大國，近三十年來快速發展，形成大規模生產的經濟品種，主要包括石斑魚、鱸魚、大黃魚、多寶魚等，雖受經濟、環境等客觀條件限制，魚類和蝦蟹類養殖量相對較少，但發展勢頭良好，價格也在不斷走低，這對居民來說都是利好消息。“我國魚類的消費水平其實一直在提高，與過去相比，目前魚蝦類相對價格普遍不高，淡水魚性價比較高，喜歡海魚的人也有多種選擇。也因此，自改革開放以來，國人魚類平均消耗量已經提高了兩三倍，也仍有繼續上升的空間。”

各個部位都是“寶”

魚類按照生存水域的差別，分爲海水魚和淡水魚，即我們常說的海魚和河魚。常吃的海魚有帶魚、黃花魚、三文魚、鮭魚、竹筴魚、鱸魚、金槍魚等；常吃的河魚有草魚、鯽魚、鯉魚、鯪



魚、鯪魚、羅非魚等。陳舜勝告訴《生命時報》記者，從營養角度來看，海魚和河魚並沒有太大區別，都富含優質蛋白質、不飽和脂肪酸（包括有益大腦發育的DHA、EPA）、維生素和礦物質等營養物質。尤其大家普遍關心的DHA（二十二碳六烯酸）含量，范志紅說，它的高低不完全取決於是河魚還是深海魚，主要和魚的品種有關。一般來說，深海魚和食肉性淡水魚，如鱸魚、鰻魚、鯪魚、鯪魚，體內所含的DHA較多。DHA通常富集在魚體內的脂肪中，例如鰻魚油脂含量較高，其體內自然就含更多的DHA。同一種魚體內的營養成分會隨季節發生一定變化，在越冬和繁殖季前，脂肪含量較高，不僅營養更充足，味道也更加鮮美，產卵以後肉質口感則明顯下降。

范志紅介紹，按各個部位來看，魚身上各處也都是“寶”。

魚頭。魚頭和附近的部位含有一定量EPA（二十碳五烯酸）和DHA，屬於歐米伽3多不飽和脂肪酸，有助保護心腦血管、促進嬰幼兒神經系統發育。要注意，魚頭容易富集有害物質，比如汞等重金屬，要盡量避免吃一些含汞高的魚頭。

魚眼。魚眼富含鋅和DHA，但因為這個部位可以吃的量少，因此補充效果并不突出，但喜歡魚眼的人群仍可以多吃。

魚鰓。魚鰓含鐵量豐富，肉質最爲鮮嫩，但作爲過濾器官容易聚集有害物質，一般都會刮掉。如果想吃，要避免選擇金槍魚、旗魚等重金屬含量高的魚類。

魚皮。魚皮口感爽滑，富含膠原蛋白和多種微量元素，亮氨酸也有一定抗癌功效。不過，魚皮也是環境污染含量相對較高的部位。

魚腹。腹部是脂肪含量最高的部位，DHA和EPA的總量最大。

魚骨。美國國立衛生研究院發布的一項隨機雙盲試驗稱，攝入魚骨膳食者，對於鈣的吸收度更好。魚骨富含鈣等微量元素，可作爲天然的補鈣來源，想食用的人群可以將其加醋熬湯，小火燜煮2~4小時，到骨刺酥軟的程度。



魚籽。魚籽蛋白質含量高，但膽固醇和嘌呤的含量也較高，不宜過多攝入，以免增加痛風風險。

魚鰾。魚鰾也叫作花膠，富含膠原蛋白，喜歡吃的人，可以將其用清水洗幹淨，和魚一起清炖或者紅燒。

魚尾。魚尾的肉質細膩，脂肪含量低，蛋白質含量比腹部高。

健康吃魚不僅要夠量，還要會做

健康吃魚，够量和選對烹飪方式是重中之重。范志紅表示，雖然提倡大家盡量多吃魚，但也要注意過猶不及。建議每周吃魚2~3次，一次100~200克純魚肉即可，各個部位的具體食用做到趨利避害就好，不必刻意去食用某個部位。另外，還可以適當吃一些蝦類、貝殼類等水產品。總的來說，三文魚、鰻魚、鮭魚、沙丁魚、帶魚、鯛魚、馬鮫魚、大小黃魚、秋刀魚等都是比較適合日常吃的，不僅能貢獻DHA和EPA，價格相對也較爲合理。

一些患有基礎性疾病的人群在吃魚這方面往往會有許多擔憂，范志紅表示，痛風發作期的患者，最好暫時不要吃魚；有膽囊疾病或者需要減肥的人群，少吃煎炸的魚；孕婦、乳母、兒童等特殊人群應盡量避免槍魚、劍魚、藍鱈金槍魚等含汞量較高的魚類。陳舜勝建議，老人和小孩要優先選擇無刺的魚，如羅非魚、銀魚、鱈魚、青魚、比目魚等。

從烹飪角度來說，陳舜勝建議，首先要注意選擇新鮮的魚，其次，可參考“地中海飲食”中的吃魚方法。相比國人做魚時常用煎、炸、燒等烹飪方式，地中海居民通常選用涼拌、炖煮等低溫烹調方式，在保持魚肉原汁原味的同時，最大限度保留營養物質。

范志紅說，若要給五花八門的烹飪方法排個序，首先推薦的是壓力鍋煎和清蒸的方法，能最大程度保留魚肉中的DHA。壓力鍋煎就是在鍋底抹一點油，把魚放在上面，蓋好蓋，這樣能隔絕外界的氧氣，減少氧化反應，保留營養物質。清蒸溫度不超過100℃，水蒸氣的包裹能夠保證魚肉的鮮味被牢牢鎖住，同時也沒有過多的油，十分健康。對於其他烹飪方法，炭火烤魚會在表面產生致癌物，更穩妥是選擇烤箱，既能控制溫度、又能保證口感、減少DHA的損失；常用的紅燒方法需要先煎，掌握不好火候會導致營養流失，可以盡量縮短煎的時間；油炸魚最好避免，因爲高溫會破壞營養物質。

最後，陳舜勝表示，多吃魚，不僅能使自己的身體健康，宏觀上來說，蛋白質攝入量的提高，能夠增強全民體質，進而提高整個民族的健康素質。希望未來國人能吃更多、更優質的魚。

別高估自己的掌控力

假如今天你上班快遲到了，走進公司電梯後是否會着急多按幾次開門鍵，感覺電梯開門地快一些？但其實，很多電梯開門鍵是沒有作用的，起到的是安慰劑效用，讓我們感覺自己在控制開門，減少壓力。這麼設計的原因，是因爲人性中有“控制錯覺”。

這是指在隨機事件中，我們認爲自己有能力去改變、控制局面，但實際上自己起到的作用微乎其微。簡單來說，就是我們高估了自己對環境和結果的控制力。當面臨一些隨機發生或無法控制的事情時，就很容易產生這種錯覺，比如和別人比骰子大小的時候，往往先深吸一口氣，做好心理建設，不僅心中在想“六、六、六”，嘴裏也在默念，甚至雙手逐漸加力捏住骰子，感覺這些儀式會增加獲勝概率。但誰都知道擲骰子是個隨機事件，它的結果和能力、努力都沒有關係。

這種控制錯覺，一定程度上可以緩解我們對於失控的焦慮，有利于維持自尊。但這種不切實際的樂觀也會帶來消極影響，讓人無法理性看待失敗和成功，或因爲制造了錯誤的控制感，而去冒不必要的風險，比如覺得自己一定能夠中獎而豪擲千金買彩票，覺得自己肯定不會患癌而透支身體。

錯覺的產生與很多因素相關。研究發現，當我們對一件事情投入情感，或是自認爲對情況和結果了如指掌時，更容易產生控制性錯覺。另外，當我們很渴望成功，或是一件事情開始時候很順利，也會讓人認爲自己對結果有着很大的控制權。結合這些影響因素，可以采取一些措施來減少控制錯覺帶來的負面影響：

1.考慮問題時避免太主觀或情緒化，必要時徵求他人的意見和想法。2.拋却迷信，發表在《心理學前沿》雜誌上的研究表明，科學思考是避免陷入控制錯覺的最佳方法。3.全面看待問題。不要只關注積極的結果或是自己的努力，多關注其他客觀因素。

做孩子眼中的酷媽

不少女性成爲母親後認爲，祇要無微不至地照顧孩子，就是一位好媽媽。然而，在孩子們眼中，理想的媽媽似乎不止于此。英國一家網絡市場調查公司“投票”（OnePoll）對2000名3~18歲的孩子調查後發現，3/5的孩子認爲“酷媽”應該能制作好吃又好看的食物，能幫他們完成作業或學校項目，在小伙伴來家裏玩耍時熱情款待……國內外的生活、教育情況有所不同，但孩子心目中的好媽媽還是有一些共同之處的。

1.會幫孩子完成困難的功課。成功功課應該是孩子自己的事情，但當他們遇到困難時，如果媽媽可以幫他們解決，會讓孩子內心產生強烈的崇拜感。現在很多孩子的功課中有家長們不曾遇到的問題，當遇到難題時，家長能耐住性子陪孩子一起尋找解決方法，也會讓孩子感覺媽媽“很酷”。

2.同伴來家裏玩耍時熱情款待。小孩子其實也愛面子，如果當小伙伴來到家裏做客時，媽媽能夠做出好吃又精美的食物，或者熱情款待，都會讓孩子心生愉悅和感激，懂得媽媽的體貼。母親如果比較忙難以做到時，應該及時和孩子溝通，比如“媽媽最近比較忙，下次有空再請小伙伴來我們家好嗎”。

3.情緒穩定，常常面帶微笑。孩子的安全感來自家庭。孩子在嬰幼兒階段都會對媽媽產生本能的依賴，媽媽的一言一行對孩子的成長有着不可替換的影響。情緒穩定的媽媽才能幫孩子建立安全感，提供一個穩定的情感環境。愛笑的媽媽都是情緒穩定、正能量滿滿的人，所以她們能給孩子帶來快樂。

4.無論什麼情況下都好好說話。媽媽都是愛孩子的，但有很多媽媽習慣用強硬的語氣命令甚至訓斥孩子，這樣的習性讓孩子感受不到媽媽的愛，往往教育效果不理想。孩子是一個獨立的個體，有自己的想法和情感，媽媽要耐心傾聽，在



不斷嘗試中找到自己和孩子的溝通方式，從而達到最佳的教育效果，讓親子關係更加親密。

5.能夠用心陪伴。陪伴是最長情的告白，父母給予孩子最好的東西就是陪伴。陪伴不是指24小時待在孩子身邊，而是要用心。給孩子講故事、陪孩子玩耍、一起做家務……讓這些點滴成爲共同的甜蜜回憶，而不是陪孩子時坐在旁邊玩手机、忙工作。

6.接納并支持自己的孩子。每一個孩子都是獨一無二的，都有自己專屬的氣質類型、個性特徵和成長節奏，盲目的比較和不切實際的期望，祇會傷害他們的自尊和自信。媽媽要無條件地接納自己的孩子，尊重他們的成長步伐，給他們成長的時間和空間。當孩子出現問題時，實則反應了他們背後的需求。懂得支持孩子的媽媽不是一遇到問題先批評指責，而是理解孩子遇到的困難，耐心地引導他們怎麼做。

需要注意的是，雖然一位好媽媽對孩子的影響至關重要，但在成爲媽媽之前，首先是成爲自己。所以媽媽們要先學會愛自己，找到自己的價值感，才能更好地愛孩子。