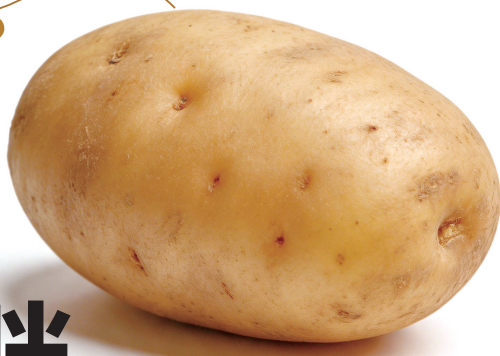


土豆是“减脂神主食”？

别吃错 不然越吃越胖



近日有媒体报道,广东一名43岁男子,把土豆当作主食,收获了让人惊喜的变化——体重减轻25斤、脂肪肝消失、血压和血糖恢复正常。其实以前国外也有类似尝试,不少减脂人群尝试把土豆当作主食后,同样实现减重,血压、血脂指标得到改善。

对比精制主食 土豆优势多

对比白米饭、白馒头这类精制主食,土豆的营养优势,很多人并不了解。

1. 氨基酸组成均衡。

土豆蛋白质品质优于稻米、小麦、玉米,富含必需氨基酸赖氨酸。用土豆做主粮,搭配一点牛奶,就算少吃鱼肉,也不容易缺必需氨基酸。

2. 维C含量可观。

每100克土豆维C含量在19.5~56.1毫克,高于番茄。以土豆当主食,就算蔬菜吃得少,也不容易缺乏维生素C。

3. B族维生素更丰富。

同等碳水摄入量下,土豆的B族维生素,远高于白米饭。

4. 高钾低钠,适配慢病人群。

土豆富含钾、镁,不加盐烹饪,就是很好的高钾低钠食物。同等热量下,土豆钾含量是精白大米的25倍,对高血压、高尿酸人群很友好。

5. 膳食纤维丰富,有助通便。

同等碳水摄入量下,土豆膳食纤维远超白米白面,常吃有利于预防便秘。

6. 饱腹感强,热量密度低。

同等重量的蒸煮土豆,饱腹感远强于白米饭,热量更低。少油少盐的蒸土豆,吃到饱,热量也不容易超标,很适合减脂。

土豆是主食,不是菜

一个重点一定要分清:土豆是主食,不是菜。只有拿来替代米面,土豆的这些健康优势才能发挥作用。

如果当成菜肴,红烧、炖肉、油炸,加入大量油盐,减脂、控压的好处就会大打折扣。米面照常吃,额外再吃土豆炖肉、土豆烧菜,相当于额外增加主食,还吃下很多油脂,反而不利于减脂控脂。

还有人吃完大量蒸土豆,会胃部腹胀、不舒服。这大多和土豆里的茄碱等生物碱有关。生物碱会影响消化、刺激肠胃,肠胃敏感人群更容易中招。

没有发芽、发青的土豆,去皮、充分蒸煮后,生物碱含量会降到很低。健康人偶尔一餐全以土豆为主食,一般不会中毒,但顿顿大量猛吃,生物碱持续累积,就可能损伤身体。

安心吃土豆主食,记住这几个注意事项:第一,土豆放冰箱冷藏保存,可延缓发芽;第二,吃之前去皮,发青部位厚削,发芽严重直接扔掉,小芽也要深挖剔除;第三,循序渐进替换,用蒸土豆替代1/3~1/2主食,或者一餐全吃土豆,下一餐换回米面杂粮。

(据人民日报微信公众号)

想消除脂肪肝 少吃喝这三样

轻度脂肪肝、中度脂肪肝……很多人的体检报告上都会出现这些描述。如何让脂肪肝好转?可以尝试在日常饮食方面做出改变。

脂肪肝是怎么来的?北京协和医院消化内科副主任医师杨莹韵介绍,脂肪肝的形成是一个缓慢发展的过程。我们每天摄入的油脂和糖类被吸收后,会分解转化成脂肪酸、甘油和葡萄糖,由肝脏负责加工,合成脂肪,再通过血液、淋巴送往有需要的细胞中存储。正常情况下,肝脏含脂量仅为3%~5%。如果每天摄入过多高糖高脂食物,又不爱运动,大量脂肪就转运不出去,导致肝脏被迫成为“脂肪仓库”,形成脂肪肝。

想消除脂肪肝,该怎么办?杨莹韵建议,减少进食以下食物:

少喝甜饮料

近日,哈佛大学和耶鲁大学的研究团队在《自然·食品》期刊上发表的一项重要研究表明,无论是普通含糖饮料,还是标榜“无糖”“零卡”的人工甜味饮料,每天只要多喝一小杯(约250毫升),都实实在在地损伤肝脏。“无糖”饮料并没有更安全,每天每增加一份人工甜味剂饮料(250毫升):脂肪肝风险增加15%,严重肝病风险增加14%,慢性肝病死亡风险增加41%。

为什么甜饮料这么伤肝?研究指出,常喝甜饮料的人,血液中有数百种蛋白质水平异常。这些蛋白质掌管身体的炎症、消化和脂肪代谢,一旦长期紊乱,肝脏就成了“重灾区”。

研究给出明确建议:用白水、茶或不加糖的咖啡替代甜饮料,能够显著降低多种肝病的发生风险。这也是日常生活中保护肝脏最为简单有效的方式之一。

少吃精制碳水

精制碳水化合物是指经过工业加工处理,去除了麸皮、胚芽等天然成分的碳水化合物食品,包括精白米饭、白面条、白馒头、白面包等。大量摄入精制碳水化合物会让血糖迅速升高,身体为了稳定血糖,会将多余的糖转化为脂肪,堆积在肝脏里,久而久之就形成了脂肪肝。

而对于素食者,肉吃得少了,精米白面就可能吃多,增添碳水化合物的吸收。当摄入量超过人体代谢的需要时,就会转化为脂肪积于肝内。

其实,有一类“碳水”,不仅不会致人肥胖,甚至还有减轻脂肪肝的作用,那就是抗性淀粉。抗性淀粉存在于很多天然食物中,以下几种富含抗性淀粉的食物,升血糖慢,饱腹感强,可以作为优质主食:谷物、豆类、薯类等。

少吃反式脂肪酸

反式脂肪酸(如油炸食品)可促使脂肪在肝内堆积,引发非酒精性脂肪肝。

日常饮食中,反式脂肪酸最常见的来源是西式快餐、油炸食品、糕点等加工食品。对非酒精性脂肪肝患者来说,这些食物尽量不吃。

研究显示,摄入反式脂肪酸含量高的氧化大豆油和人造奶油,会显著增加肝损伤。少吃炒、煎、炸、烤的食物;少吃配料中含有人造奶油、植脂末、植物奶油、麦淇淋、奶精等含有氢化植物油的零食,常见的有三合一咖啡、冰淇淋、蛋黄派、桃酥、蛋糕等。

(据新华社微信公众号)

这些食材当主食吃 体重、血糖、血脂 都受益

提起主食,大多数人想到的可能就是米饭、馒头、面条,其实除了这些,有些食材很适合当主食吃。

● 山药

北京中医药大学东方医院营养科营养师魏帼表示,山药脂肪含量低、水分高、饱腹感强,用其替换一部分精米白面,能减少能量摄入,有助控制体重。糖尿病患者需要注意山药摄入量,因其淀粉含量较高,食用时需减少主食。

北京积水潭医院内分泌科主任医师陈海翎建议:吃100克蒸山药,就减少45克熟米饭或者35克馒头。

● 芋头

中国注册营养师谭凯元表示,芋头含丰富膳食纤维、B族维生素、钾、钙、镁、硒等营养素;升糖指数(GI)仅为53,属于低GI食物,需要控血糖的人群可用它替代部分主食。

芋头一定要煮熟,否则黏液会刺激呼吸道、胃肠道等,引起不适,可以把筷子插进芋头里,能轻松穿透说明熟透了。

陈海翎建议:吃100克蒸芋头,就减少55克熟米饭或者45克馒头。

● 南瓜

首都保健营养美食学会理事谷传玲表示,市面上的贝贝南瓜、新疆的贵族南瓜含水量低,能量和土豆接近,适合替代部分主食,甜甜糯糯尤其好吃。此外,南瓜还含大量果胶,占果肉干物质的7%~17%,能增强饱腹感利于减肥,对缓解便秘也有帮助。

南瓜蒸着吃最理想,没油没盐,能完美保持其健康特性,还可以跟大米一起蒸成南瓜米饭。有控血糖需求的人,将南瓜代替部分主食,最好别超过200克。

● 莲藕

陈海翎表示,莲藕富含维生素C、膳食纤维,有助于稳定血糖,而且其升糖指数不高,对血糖影响较小。

藕切后最好立马烹调,如果一直浸泡在水里,水溶性的维生素C会损失。吃100克蒸莲藕,就减少50克熟米饭或40克馒头。

最后提醒,要注意烹饪方法,不要油炸煎,应用水煮蒸。此外,不要把以上这些淀粉含量高的食材当配菜一样多吃,正确吃法是替代部分主食吃。

(据人民日报微信公众号)