

吃代餐粉减肥靠谱吗？

对很多微胖界人士来说,减肥是一件很苦恼的事。想吃减肥药又担心危害健康,想运动又缺乏毅力,想节食又害怕营养跟不上。为了解决这些“苦恼”,一种号称能快速减肥、营养健康的代餐粉火爆朋友圈。吃代餐粉减肥,真的靠谱吗?大河健康报记者采访了河南省人民医院营养师文静。

□ 实习生 孙倩文

合理的代餐可以减重
但不可擅自搭配

据文医生介绍,所谓代餐,就是能够取代部分或全部正餐的食物。常见的代餐形式有代餐粉、代餐棒、代餐奶昔以及代餐粥等。

代餐除了能够快速、便捷地为人体提供大量的各类营养物质外,还具有高纤维、低热量、易饱腹等特点。研究证明,控制营养摄入和增强运动是减肥效果最明显的方法。合理的代餐能通过干涉营养摄入,有效控制体重,达到减肥的效果。文医生说,根据《减肥用低能量配方食品标准》,代餐可以将一餐的热量控制在150~500千卡,而普通餐一顿的热量摄取为500~1000千卡。摄入的能量减少,体重的增长也会变慢。但是,代餐不可随意吃或擅自搭配,需要根据肥胖的原因来配制,这需要营养师指导。

此外,切忌长期节食或偏食,否则会导致某种微量



元素的摄入量不足,引起代谢紊乱、营养不良、抑郁症等。

糖尿病患者慎用代餐粉

记者某网络销售平台上搜索“代餐粉”三个字,发现有很多种类的代餐粉,包括粗粮代餐粉、果蔬代餐粉、奶昔代餐粉、膳食纤维粉等。其中一款奶昔代餐粉号称富含多种维生素和矿物质,能减少脂肪,带走肠道垃圾,保证低热量的同时还能满足一

天的营养需求。这种代餐粉真的这么好吗?文静说,这款奶昔代餐粉所含的南瓜拉纳、乳清蛋白、燕麦纤维、水溶纤维等物质,确实有饱腹、去脂、清除肠道垃圾的作用。

但是,不可忽视的是,很多粉状代餐产品使用后血糖的升高速度是非常快的。同样的热量,如果正常吃饭,很多膳食纤维、脂肪、蛋白质可以延缓胃排空,如果吃代餐

粉,胃排空的时间会变短,对于糖尿病患者以及减肥、减脂的人来说不利,这个弊端目前难以解决。

此外,虽然各种代餐粉中有很多营养素,但经过合理搭配的天然食物更值得推荐。天然食物中有很多有益的植物化合物是代餐粉所没有的。而且天然食物在消化过程中会产生一系列复杂的、对人体有益的变化,这也是代餐粉所不具备的。

科学饮食控制 + 合理运动

文静说,最科学的减肥方法还是合理的运动加上科学的饮食控制。

对于想减肥的人来说,可以去医院营养科,让营养师根据个体情况进行评估。通过测试人体成分,判断是否需要减肥。结合膳食史及生活习惯、疾病史等情况,分析哪种减肥方法更适合。营养师会在建立相关档案后,针对不同的人制定适合的减肥方案。

营养发现

高蛋白早餐 有助于减重



澳大利亚联邦科学和工业研究组织近日发表一份研究报告认为,早餐吃富含蛋白质的食物有利于减重。

这份名为《蛋白质平衡:体重管理的蛋白质新概念》的报告说,最新科学实验证据支持了每餐至少摄入25克蛋白质有利于控制饥饿感、增强肌肉代谢的结论。早餐摄入富含蛋白质的食物可减少饥饿感,有助于体重管理。

据新华社

熟酸奶比普通酸奶 营养价值更高吗

最近市面上出现了一种呈褐色的熟酸奶,不少人好奇:酸奶是怎样变成褐色的?熟酸奶比普通酸奶更有营养吗?

中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红说,熟酸奶比普通酸奶多了一步加热的工序。熟酸奶在低温加热的过程中发生了“美拉德反应”,会让酸奶呈现褐色,香味浓郁。

酸奶的营养主要得益于其中的蛋白质。熟酸奶与普通酸奶虽说制作工艺不同,但是蛋白质含量都差不多,所以二者从大量营养素角度来说是一样的,只是在维生素含量上稍有区别,熟酸奶在加工过程中会损失一部分维生素B₁、B₆。

据科技日报

食疗方

感冒咳嗽 试试炖橙子



□ 河南省中医院健康体检中心 王菁菁

食材:橙子1个、银耳10g、冰糖适量。

做法:将银耳泡发,橙子切片,放入瓷制或陶制的炖盅内,加入冰糖和水,加上盖。再将炖盅放入盛有水的大锅中,盖上锅盖,煮2个小时即可。

功效:此方有止咳化痰的功效,适用于感冒咳嗽患者。(请在医生指导下使用)

营养小百科

膳食纤维是身体的“保护伞”

□ 华中惠民医院内科副主任医师 王富蓉

膳食纤维广泛存在于粗粮、新鲜蔬菜、瓜果中,是一种不能被人体胃肠道消化吸收的物质,包括纤维素、半纤维素、木质素、果胶质、树胶质和一些复杂的非纤维性多糖。膳食纤维虽然不能被人体吸收,但对人体健康依然有着不可忽视的作用。

预防肠癌。资料显示,非洲人吃的食物中含有大量的膳食纤维,他们不易患肠癌。而以肉食品为主的地区,由于食物中膳食纤维极少,肠癌的发病率比非洲人高出六倍。在美国,每十万人中有42人患肠癌,据观察,肠癌患者平时吃精米、白面、肉、蛋、奶、脂肪等食物较多,很少吃粗粮、蔬菜、瓜果类食物。

预防动脉硬化。植物纤

维素能与肠道内的胆汁酸结合形成一种不能被人体吸收的复合物,可以加快胆汁酸排出,从而促进胆固醇在肝脏内的降解,降低血中的胆固醇浓度。长期不吃植物性食物的人,血中胆固醇容易聚集、沉积在血管壁上,使动脉管壁增厚,管腔狭窄、发生硬化,容易引起高血压和冠心病。

预防胆结石。胆汁中的胆固醇可以沉积在胆道中形成胆结石,而胆汁中的胆盐可以帮助人体吸收胆固醇。经常摄取膳食纤维,能使胆盐和胆固醇水平保持在适当的范围内,以减少胆固醇在胆道中的沉积,减少胆结石的形成。

防止便秘。食物中如果缺少膳食纤维,粪便残渣会减少,且大便容易干燥、硬结,肠腔内的水分被过度吸

收,肠腔黏膜受到的刺激不足,大脑神经未能产生排便反射,从而导致便秘。如果给便秘患者多吃一些高纤维类食物,会收到意想不到的效果。

预防维生素缺乏症。细菌在人体肠道内合成B族维生素和维生素K等,需要膳食纤维作原料。如果食物中长期缺少膳食纤维,合成维生素的原料就会不足,极易引起维生素缺乏症。

预防龋齿。随着生活水平的提高,吃牛奶、奶糖、蛋糕类食物的人比较普遍,尤其是儿童。这些食物极易黏附在牙齿的表面,经过不断发酵、产酸,龋齿就会产生。如果我们平时有意识地多吃一些高植物纤维类食物,可以使牙齿表面获得较好的摩擦,促进牙面清洁卫生,预防龋齿产生。

小编有约

如果您有饮食营养方面的问题想与我们交流,欢迎来电。

电话:15039065997