

这么美味的食物 为何成了疾病“帮凶”?



日常膳食中,各种营养素在人体中均发挥着重要的作用,如果摄入不足或者过量,都会对人体健康造成影响。因此,根据膳食营养素参考摄入量(DRIS),掌握合理的膳食摄入频率和摄入量是非常重要的。

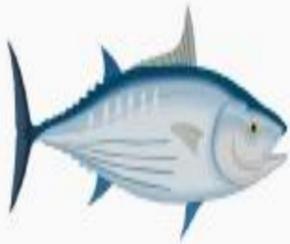
专业知识科普:

膳食营养素参考摄入量(DRIS)是为了保证人体合理摄入营养素,避免缺乏和过量,在推荐膳食营养素供给量的基础上发展起来的一组参考值,包括7个营养水平与慢性非传染性疾病有关的指标:平均需要量(EAR)、推荐摄入量(RNI)、适宜摄入量(AI)和可耐受最高摄入量(UL)、宏量营养素可接受范围(AMDR)、预防非传染性慢性病的建议摄入量(PI-NCD)、特定建议值(SPL)。

根据这些参数,人们可以更好地了解营养素的需求量和摄入上限。

下面,我们一起了解一下,如何既享受美食带来的那份快乐,又不会对身体健康造成危害呢?

1.深海鱼



深海鱼富含优质蛋白质和多不饱和脂肪酸,其中DHA和EPA是人体最为重要的两种多不饱和脂肪酸。DHA是二十二碳六烯酸的英文缩写,具有软化血管、健脑益智、改善视力的功效,俗称“脑黄金”。EPA是二十碳五烯酸的英文缩写,具有清理血管中的垃圾(胆固醇和甘油三酯)的功能,俗称“血管清道夫”。

但是,随着沿海地区工业化和城市化进程的加快,近海环境受到污染,海产品污染问题也日渐突出,其中重金属是主要污染物之一。重金属可以在水环境中稳定存在,继而在生物体内富集,其污染具有高毒性、环境持久性、隐蔽性、生物蓄积性等特征。所以深海鱼如果吃多了,铅、汞、镉、钴等重金属容易超标,这些重金属中任何一种都能引起人的头痛、头晕、失眠、健忘、神经错乱、关节疼痛、结石,甚至导致癌症的发生。

中国科学院林怡辰,利用世界卫生组织FAO/WHO推荐的重金属暂时每周最大摄入量,计算出平均每人每天可以摄入的重金属最大限值。在铜为最大标准限值时,成人每天摄取不超过99g牡蛎才能避免重金属摄入过量的风险;当镉是最大标准限值时,双壳类食用量最大为147.2g;当镍是最大标准限值时,最大的食用量组合为327g海产品(147.2g双壳类+180g鱼类)。尤其野生鱼重金属污染程度大于养殖鱼类。

建议:

◆少食内脏,重金属元素在水生动物组织或器官内的积累有一定的选择性,其中鱼鳃和内脏重金属含量相对较高,肌肉中重金属含量相对较低。

◆在日常饮食中,合理搭配不同种类的鱼种以减少摄入重金属的健康风险。

◆建议每周吃鱼2次或300~500g。

2.肝脏



动物肝脏富含铁和维生素A,具有较好的补血、护眼的作用。

不过,肝脏吃多了可能会导致维生素A过量,进而出现头痛、恶心、呕吐、烦躁或嗜睡、球结膜充血等。据《营养与食品卫生学》记载,成人每日连续摄入维生素A 22500~150000μg(7.5~50万国际单位),3~6个月后会慢性中毒。成人一次摄入50万国际单位,儿童一次摄入30万国际单位也可引起中毒。

建议:

◆选择红褐色、光滑、有光泽、质软且新鲜的动物肝脏。

◆烹饪前彻底清洗肝脏,冲洗干净后浸于冷水中浸泡30分钟。如果需立即进食,可将肝脏切成块,放在清水中用手轻轻抓洗,最后在自来水龙头下冲洗干净。

◆一定要熟,不可求嫩。烹调时切忌“快炒急渗”,更不可为求鲜嫩而“下锅即起”。要做到煮熟炒透,以确保食用安全。

◆食用量不宜过多,每周建议最多食用一次,一次30~50g即可。

3.玉米



玉米素有长寿食品的美称,含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素等。

但是长期只将玉米作为主食容易发生赖皮病。其典型症状是皮炎、腹泻、痴呆。皮炎多发生在面颊、手背、足背,呈对称性皮炎。消化道症状主要为食欲减退、消化不良、腹泻,同时可出现口腔黏膜、舌部糜烂。神经精神症状有抑郁、忧虑、记忆力减退和感情淡漠和痴呆,有的出现躁狂和幻觉。

建议:

◆加碱能使玉米中结合型的烟酸变成游离型的烟酸,易被机体利用。

◆煮熟或蒸熟的玉米营养更易吸收。

◆肠胃不好的人不要多吃。

◆建议每日最多一个玉米,且不可完全替代主食。

4.牛奶

牛奶是膳食中蛋白质、钙、磷、维生素

A、维生素D和维生素B2的良好食物来源。但是,喝过多的牛奶会导致铁缺乏,容易诱发贫血。

建议:

◆每天300毫升以上液态奶即可,600~800毫升时每日钙补充已足矣,无需再多。

◆喝牛奶前后一小时,不宜进食过多水果。

◆牛奶中不建议加糖,尤其刚煮沸时加糖,易生成有毒的果糖基赖氨酸。

◆牛奶不能替代水,也不能用牛奶服药。

5.水果



水果不但含有丰富的维生素,而且能够促进消化。但是,如果摄入过多容易变胖,血糖、血脂也容易随之升高。

建议:

◆每天摄入200~350g的新鲜水果,果汁不能代替鲜果。

◆最好吃常温的水果,不要吃过凉的,如刚从冰箱拿出来的水果要放在室温里过一会儿再吃。

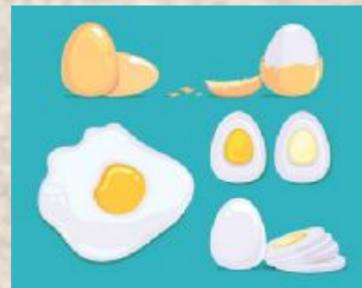
◆吃水果时应清洗干净或去皮后再吃,以免发生腹泻。吃完水果后,要及时漱口,以防止牙齿腐蚀。

◆水果不能替代主食,尤其是睡前要少吃。

6.鸡蛋

据分析,每100克鸡蛋含蛋白质12.58克,主要为卵白蛋白和卵球蛋白,其中含有人体必需的8种氨基酸,并与人体蛋白的组成极为近似,人体对鸡蛋蛋白质的吸收率可高达98%。蛋黄中含有丰富的卵磷脂、固醇类、蛋黄素以及钙、磷、铁、维生素A、维生素D及B族维生素。

日前,国家心血管病中心、中国医学科学院阜外医院研究人员发现,鸡蛋摄入量与心血管疾病(冠心病、脑卒中等)及总死亡风险间的关联呈现U型关系,吃鸡蛋过多或过少均不利于心血管健康。该研究发现,每周吃3~6个鸡蛋的人,心血管疾病及总死亡风险最低。相比较,每周吃鸡蛋不足1个的人,心血管疾病及总死亡风险分别升高22%和29%;而每周吃10个或以上鸡蛋的人,相应的风险则分别升高39%和13%。



建议:

◆正常人每周300~350g(约3~6个)鸡蛋即可,蛋黄营养丰富不可弃。

◆不可开水冲蛋吃,毛蛋、臭蛋也不能吃。

◆打蛋时也必须提防沾染到蛋壳上的杂菌。

◆婴幼儿、老人、病人吃鸡蛋应以蒸、煮为好。

7.皮蛋

皮蛋,又称松花蛋、变蛋等,是我国一种特有的食品,具有特殊风味,能促进食欲。因皮蛋是透过混合纯碱、石灰、盐和氧化铅,将鸭蛋包裹腌制而成,其中含有铅,如果经常食用,可能会引起铅中毒。这会导致失眠、注意力不集中、贫血、关节痛、思维缓慢、脑功能受影响等症状,此外,铅更会取代钙质,影响钙的摄取,继而可能造成缺钙。

建议:

◆要选择符合安全标准的皮蛋,一次性不要食用太多,1~2个为宜。

◆皮蛋剥壳过夜之后不要食用。

◆儿童不宜吃皮蛋,不利于生长发育。

8.核桃



核桃因富含不饱和脂肪酸素有“万岁子”“长寿果”“养生之宝”的美誉。核桃中86%的脂肪为不饱和脂肪酸,同时核桃富含铜、镁、钾、维生素B6、叶酸和维生素B1等微量营养素。但是,核桃是致甲状腺肿的物质,食用过量易增加患甲状腺功能减退症及高脂血症的风险。

建议:

◆每日坚果要适量,核桃建议不超过1个。

◆患甲状腺功能减退症的患者不宜吃核桃,尤其是孕妇要格外注意。

◆睡前不推荐吃,容易能量过多,造成脂肪蓄积。

食物虽好,但是吃多了就不好了,所以均衡膳食,不挑食不多食,根据中国居民膳食指南(2022)推荐标准,掌握正确的食用频率及量,才能更安全更健康。

撰稿专家:李彩虹,乌鲁木齐市第一人民医院、主管技师(营养)、中国营养学会会员、新疆营养学会会员

审核专家:陈欣乐,原自治区疾病预防控制中心食品卫生主任医师、自治区科协科普专家、中国注册营养师、新疆营养学会第五届理事

陈培培,新疆营养学会常务理事、新疆医科大学第一附属医院临床营养科副主任营养师、新疆青少年科普教育专家

(来源:科普新疆)