

全麦面包不“全麦” 别再把它捧上天

本报综合报道

最近几个月,以全麦面包为首,低糖脂、低卡路里的概念风靡全球。看似健康的“全麦”系列,目前正稳坐代餐界“第一网红”的交椅。可不少人吃了后,怎么还越吃越胖了?近日,广州医科大学附属第二医院营养科负责人邓宇虹和团队调查了市面上15种全麦面包,却发现,这些面包其实还是精面粉为原料的白面包。而市面上的全麦面包,大多是“骗人”的。

邓宇虹表示,店家们让消费者混淆了一个概念。白面包,用的是精加工的面粉;全麦面包,要用全麦粉。面粉和全麦粉的前身都是小麦。前者是去壳磨出来的,后者是小麦带着壳(麸皮)磨出来的。有人觉得面粉就是小麦来的,所以白面包也属于“全麦面包”的一种,但这是不对的。

据中国全谷物协会规定,全麦粉占原材料30%以上的,才属于全麦面包。市面上所谓的“全麦面包”,几乎没有把这一数字清晰标注出来。在工业流水线生产的情况下,全麦粉的处理反而需要更多工序,贮存也比精面粉麻烦。就算添加了全麦粉,因为大多达不到标准,商家们也会将这个标签标示在配料表靠后的位置,而且在产品包装上不添加任何有关全麦粉的比例数值。

其次,邓宇虹指出,由于大多数人接受不了全麦面包的口感,真正的全麦面包,反而卖不出去。因为全麦粉没有除去麸皮,面包口感偏硬且粗糙,面包对于中国人而言又只是代餐品而非主食,所以很难被真正接受。更有一些为了吸引消费者而生产的所谓“全麦”面包,表面的“深色全麦”,是用焦糖浆或色素染上去的。除此之外,就算真正的全麦面包,也不是实现减肥大计的“圣品”。

邓宇虹提醒广大消费者,假“全



麦”暗含着真“高糖”,误以为“吃全麦=减肥”,很大程度上,是因为全麦面包让人更易产生饱腹感。比起白面粉,全麦的好处是有更多膳食纤维和一些特定维生素。因为小麦没去壳,纤维留在胃里不被人体吸收,也就有所谓的“饱腹感”。如此,对减肥来说有一定的帮助作用:吃同样多的面包,感觉身体可以坚持更长时间。可在热量方面,全麦面包并不比普通面包少。如果摄入过多全麦食品,人不仅不会瘦,还会让身体营养失衡。毕竟全麦面包主要成分也只是碳水化合物,并不能替代其他食物。一味地

只吃粗粮会造成钙、铁、锌等营养素的大量流失,反而会带来新问题。

全麦食品被吹得神乎其神,主要是由于这些号称管用的功效:降低心血管病风险;促进新陈代谢;降低死亡率、让人更长寿……对于这些吹捧,邓宇虹认为不能全部相信,因为不同的人,由于肠道菌群的不同,对全麦食物的反应其实不一样。人体的差异同样也会造成饮食吸收的差异,对每个人来说,有利于某个人的健康饮食或许在一定程度上对其他人毫无作用。一些吹捧的功效,也并不一定能真正改善每个人的身体状况。



土豆减肥法靠谱吗? 答案在这里

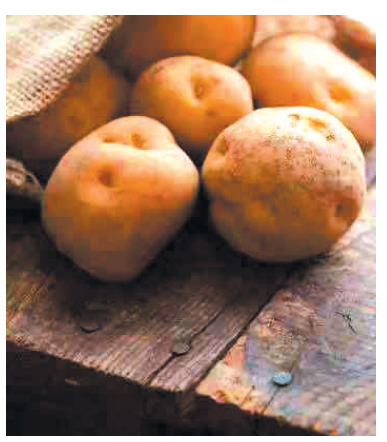
本报综合报道

减肥的方法五花八门,不过近日,微博上的一条新闻炸开了锅。俄罗斯健身达人安德鲁每天吃六斤白土豆,坚持一年后,竟然瘦了100斤。于是,社交平台上很多网友产生疑问,这种土豆减肥法真的靠谱吗?

昨天,英国皇家医学院张则安教授在博客中表示,土豆是很好的减肥主食,从营养上来说,土豆其实是减肥食材的不二之选。一方面土豆热量低,平均每100g只有81大卡的热量,热量和碳水含量都不到同等重量米饭的三分之二;另一方面饱腹感强,土豆里最多30%是碳水,剩下的大部分是水,而不像面条大概70%是碳水化合物,也就是说,如果摄入同样的碳水化合物,土豆的体积可以达到面条3倍,体积够大,超强的饱腹感,基本不用担心会饿到;再者土豆脂肪含量低,脂肪只占了整个土豆的0.1%,这样的脂肪含量远远低于其他充饥类食物。而且更让人惊喜的是,土豆中维生素和矿物质也相当丰富。

对于安德鲁每天吃六斤白土豆的减肥法,张则安认为并不可取,因为安德鲁采用的是单一食物的饮食方案,任何单一食物的饮食方案都是可以减重的,无论任何人只吃土豆、只吃肉、只喝牛奶、只吃苹果,甚至只吃蛋糕、只吃冰淇淋,都会让人瘦。而且单一饮食减肥的副作用极大,一般情况下,一个人要想维持基本的生存,除了充足的热量、必需脂肪酸、维生素、矿物质也不能少。如果脂肪太少,脂溶性维生素吸收可能会有问题,长此以往血栓相关疾病、免疫系统疾病风险会比较高。

张则安提醒大家,切勿食用油炸土豆,甚至把土豆当菜吃,这样的烹饪方式热量立刻就上去,而且快炒、油炸的方式土豆中的VC也会被大量破坏。正确食用土豆的烹饪方式,只需清蒸或者白煮,这样土豆营养成分会极大的保留,做出来的土豆才能帮助减肥。



健康小贴士

被列为一类致癌物的这几种美食 你可能每天都在吃

本报综合报道

说到吃,中国人的花招不尽其数。顺德的水蟑螂、浙江的童子尿煮蛋、西藏的生牛肉酱、潮汕的酱油荔枝、云南的油炸花蜘蛛……

天上飞的,地上跑的,水里游的,都能变成锅里的。当人们还在争辩某些菜式能不能吃的时候,有些天天被送进嘴里的“中国特色美食”,早就偷偷登上致癌物清单。近日,世界卫生组织把这几类食物挂上“一类致癌物”的名单。

“罪犯”一:咸鱼

比起大鱼大肉山珍海味,更让人感到幸福的,是一碟腊肠蒸咸鱼。最早,渔民用盐腌渍鱼后,晒干以保存。咸中带香、保质期长的咸鱼逐渐成了独具风味的传统食物。也正因为高盐度的腌制和暴晒,鱼在咸到脱水的加工过程中,会产出大量亚硝酸盐。

亚硝酸盐跑到胃里,经过一些化学反应,很容易产生强致癌作用的亚硝胺。鼻咽癌之所以喜提“广东癌”的称号,原因之一就是广东人酷爱咸鱼腊肉等需高盐腌制的食物。研究显示,总吃咸鱼跟鼻咽癌、食道癌、胃癌的发生率呈正相关。

“罪犯”二:隔夜菜

英国每年有大约一百万人食物

中毒,半数是因为吃了夏季烧烤和圣诞节后的剩余饭菜。

剩饭剩菜含有的亚硝酸盐确实是强致癌物。一般饭菜里的亚硝酸盐含量微乎其微,达不到致癌作用。

摆放时间长、储存方式差、处理方式不妥当,剩饭剩菜才会滋生大量细菌,这些细菌会产生亚硝酸盐。

罪犯三:没熟的螺类鱼类

海鲜,要的就是鲜味。有人贪恋那股鲜味,一心急可能就没加工到位。广州有高达10%的肝吸虫感染率,酷爱吃淡水鱼鱼生的广东人是它们钟爱的宿主。因鱼生闻名的广东顺德,在20年间的感染率维持在40-70%的水平。

肝吸虫病在前期几乎没有症状,只有偶尔的发热、胃痛、腹胀。所以

这病在非流行区的城市,肝脏专科医院也会有很高的误诊率。一旦到达晚期,患者会患上黄疸、肝硬化、胆管癌等重病,甚至死亡。

罪犯四:烤肉/烧烤

无论夏天冬天,总有人围坐在充满烟火气的烧烤摊吃肉,或在韩式烤炉前细心翻烤和牛。

那溢出屏幕的香脆滑嫩,闻一闻都是致癌的味道。只要是肉,熏着吃烤着吃烧着吃,都会增加患病风险。

在高温熏制下,瘦肉会产生杂环胺。苯并芘类致癌物既可以通过食物进入消化道,也能通过烟雾进入呼吸道。肉烤得越过火,致癌物就越多。慢慢累积,可能诱发胃癌、肠癌等疾病。