三减一添一加
全民营养周为运动“荐餐”

本报记者 易龙吟

5月12-18日是我国第10个“全民营养周”。今年全民营养周主题为“奶豆添营养,少油更健康”,针对我国居民奶类、豆类摄入水平较低、油摄入量远高于推荐量,倡导提高膳食质量,降低肥胖和慢性病发生发展。同时,对于热爱运动健身的人们来说,“减油、增豆、加奶”对于平时的运动生活也大有裨益。

我国居民蛋奶摄入不足

根据调查显示,我国居民人均每日食用油摄入量为42.1克,超过指南推荐的25—30克的标准值;人均每日食盐摄入量10.5克,远超指南推荐量的5克。

而根据《中国居民膳食指南(2022)》成年人平均每天应摄入15—25克大豆或相当量的大豆制品,但2/3以上的居民未达标;推荐每日摄入300—500克奶制品,我国居民平均仅达推荐量的38.4%。因此,今年的全民营养周,专家都号召百姓在平时的生活中要“三减一添一加、食物吃出多样、运动贵在坚持。”

所谓“三减”,是指减油、减盐和减糖。而“一添一加”则是添豆和加奶。豆类植物特别是大豆,其含有高蛋白、富含不饱和脂肪酸、膳食纤维、大豆异黄酮、B族维生素等多种对健康至关重要的营养成分,是优质植物蛋白摄取来源;液态奶、酸奶、奶粉、奶酪等,也是优质动物蛋白质和钙质来源。

除了蛋白质摄入外,专家还推荐每天至少吃够12种以上食物,每周达到25种,才能使身体获得较为全面的所需营养及维生素,并且每周坚持150分钟以上中等强度运动,以更好地促进所摄入营养物质的吸收与代谢。

健身人群增加蛋白质要适量

当前,不少爱去健身房的年轻人,为了追求肌肉曲线,补充一些蛋白粉和肌酸,平时饮食也喜欢高蛋白肉类。

《中国居民膳食指南(2022)》建议,成年男性每天需摄入65克蛋白质,成年女性每天需摄入55克蛋白质。浙大二院营养科陆彦妤主管营养师介绍,如果没有肾病等基础疾病,经常健身的人群可以按照每天≥1.2克/公斤摄入蛋白质(以体重计),具体看训练强度。以65公斤健身男性举例,每天约需78克蛋白质。略高于普通人群,但每天一瓶300毫升牛奶、一个50克鸡蛋、100克(生重)鱼肉、100克(生重)畜禽肉、300克主食,差不多可以满足蛋白质需求。

作为浙江健美圈子的“老炮儿”,杭州健美协会秘书长傅建成表示,很多人对蛋白粉存在误解,认为吃蛋白粉就会增肌,其实蛋白粉和肌肉之间没有必然联系。健身增肌,最主要的原理就是超量恢复。超量恢复就是肌纤维在训练中被撕裂之后,后面的恢复中增粗的一个过程。“现代人很多都营养过剩,刚健身一年左右的人没有必要额外补充蛋白粉,在日常饮食中做到高蛋白低脂肪就足够了。”

傅建成还特别提醒,很多人为了减肥增肌忽视了碳水的摄入,其实是不对的。缺少碳水的摄入,肌肉是没有办法增长的。如果运动量不够,或者摄入过多,反而增加肾脏负担。

户外好天气,运动防晒别“过度”

本报综合报道

在经历了阴雨天气后,本周的杭城难得一整周都是晴天。面对难得的天气,不少热爱户外运动的小伙伴们已经在出发的道路上。而对于不少人来说,户外运动期间,防晒是必修课。但防晒如果过度,同样不利于身体健康。

这是因为,晒太阳实际上有利于促进维生素D的吸收,维生素D可促进肠道吸收钙和磷,抑制甲状旁腺激素释放,保证骨骼正常生长发育和新陈代谢。而体内维生素D长期不足,容易诱发骨软化症。而长期使用防晒霜,一出门就把自己“裹成粽子”,久而久之就会诱发维生素D的匮乏。

紫外线对人体并非只有害处。其实,适量紫外线对人体有保健作用。中日友好医院皮肤科主治医师李承旭介绍,经常曝晒于强紫外线下,会增加皮肤受损和变黑的风险,但中波紫外线(UVB)同时对合成维生素D大有裨益。

相关研究表明,防晒霜的SPF值(防晒系数)有量化阻止UVB的能力,使用SPF30的防晒霜,可以使皮肤合成维生素D的能力降低97.5%。李承旭表示,年轻人皮肤合成维生素D的能力比较强,面部和双上肢在阳光下裸露20分钟,约可产生2000IU(国际单位)的维生素D。如果每周晒太阳3次,每次20分钟,即可满足机体对维生素D的需要。

那么,一天中什么时候比较适合晒太阳呢?南方科技大学医院皮肤科主治医师张晓东给出了小妙招,他表示,纬度和季节可能会对该时段日晒效果产生影响,但用“影子原则”来选择晒太阳的时间段更简单、有效。即当影子的长度短于身高时,光照过强,不宜出来晒太阳。