

告别“无效增重”与“盲目减重” 各年龄段“吃饭攻略”请收藏好

记者 沈亚婷

5月16日到22日,是第12届“全民营养周”。当下,随着“健康中国”战略不断深入,体重管理成了大家非常关心的话题。不过,有人为“胖”发愁,也有人因为太瘦而烦恼。同时,老年人容易走入营养误区,孩子们在学校的饮食保障,同样值得我们关注。在宁夏疾病预防控制中心举办的一场健康直播中,多位权威专家就消瘦增重、科学减重、老年营养和学生配餐这些话题,带来了一场深入浅出的科普。

01

吃不胖别窃喜,病理性消瘦要警惕

针对“怎么吃都不长肉”的年轻人,宁夏医科大学总医院临床营养科主任医师陈启众指出,首先要排除疾病因素。他建议,长期消瘦者应到医院检查是否存在消化道疾病或代谢性疾病(如甲亢)。

若排除了病理原因,则需从以下几方面入手:一是规律三餐,避免饥一顿饱一顿,可在上午10点、下午4点或睡前2小时适当加餐,选择坚果、牛奶、全麦面包或煮鸡蛋等。二是优选易消化、高蛋白的食物。对消化功能较弱者,推荐粥类、面片等软烂食物,同时增加清蒸鱼、鸡胸肉、嫩豆腐、鸡蛋等优质蛋白,帮助增加肌肉量。三是调整运动方式,不建议只做有氧运动,应增加力量型训练(如骨骼肌抗阻运动),以增加“瘦体重”。

02

轻断食勿长期,冷米饭莫随意

对于年轻人追捧的“16+8”间歇性断食法,陈启众提醒:短期可行,但不宜长期坚持。长期不吃早餐会增加胆结石、胃炎、胃溃疡等风险,尤其加班族应根据身体需要灵活调整,适当加餐如鸡蛋、牛奶、水果等,避免营养缺乏和胃肠道损伤。

至于“米饭放凉了吃有助于减肥”的说法,宁夏医科大学总医院临床营养科副主任医师王伟红解释,冷米饭中确实会部分形成“抗性淀粉”,其升糖指数低、饱腹感强,还能促进肠道益生菌生长,但并非可以随意多吃。抗性淀粉的形成受冷却时间和温度影响,且重新加热后会部分“复原”,因此仍需控制主食总量,每餐不超过一拳。

03

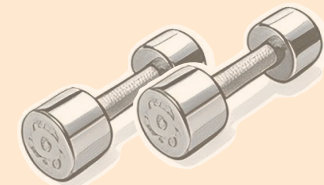
喝粥不养胃,吃肉才补铁

很多老年人认为“喝粥养胃”,甚至一日三餐以白粥配咸菜为主。对此,陈启众明确表示,这是一个长期存在的误区。白粥主要提供碳水化合物,缺乏蛋白质、膳食纤维、维生素和矿物质,长期如此易导致肌肉衰减、免疫力下降、骨质疏松和缺铁性贫血。

针对老年人普遍存在的“贫血却不敢吃肉”的矛盾,陈启众与王伟红一致建议,应选择猪里脊、牛里脊等瘦肉并去除肥肉,烹饪时多用蒸、煮、炖,避免油煎、油炸和红烧。可适量摄入动物肝脏和血制品,每周50至100克,补铁效果较好。同时搭配彩椒、番茄、鲜枣等富含维生素C的蔬果以促进铁吸收,需注意菠菜等食材先焯水去除草酸。对于牙口不好的老人,可将肉类制成肉泥或肉丁,蔬菜切碎煮入粥面,但要避免过度烹调破坏维生素,必要时可补充复合维生素制剂。

04

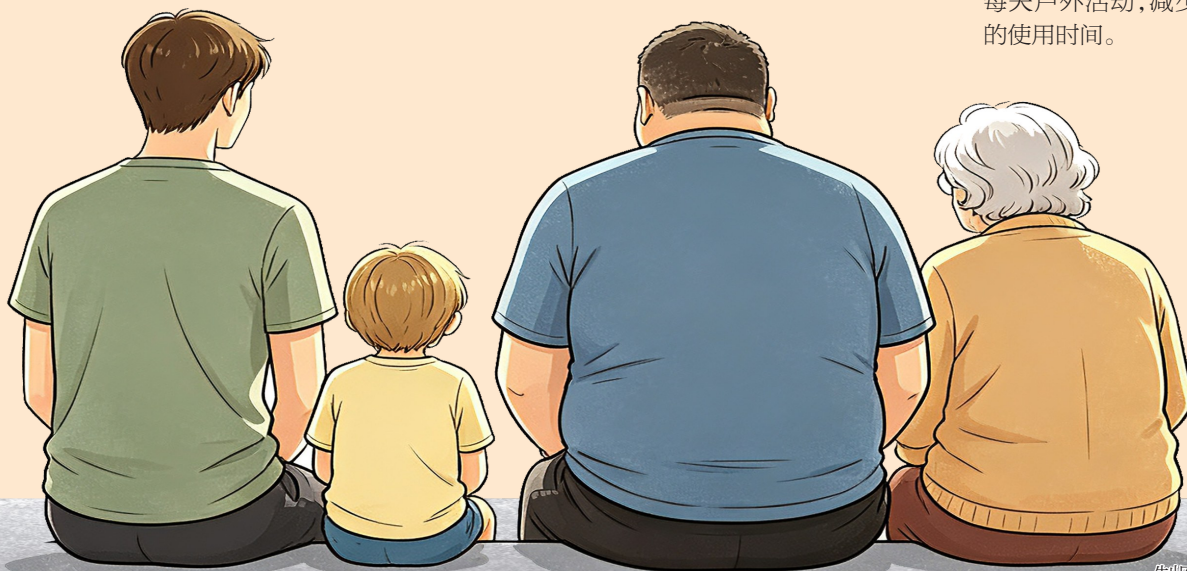
五有五少进校园,双重挑战有对策



今年5月20日是第37个“中国学生营养日”,主题为“校园健康 健康助成长”。自治区疾病预防控制中心主任医师马芳指出,当前中小学生的营养面临“双重挑战”:超重肥胖率持续攀升,同时部分学生存在钙、铁、维生素A和膳食纤维等摄入不足的问题。

她指出,一份合格的校园营养餐应遵循“五有五少”原则。“五有”即粗细搭配的主食、优质蛋白(鱼虾、瘦肉、蛋、豆制品)、足量新鲜蔬菜(深色蔬菜占一半以上)、奶类及奶制品、适量应季水果;“五少”即少油炸、少红烧、少糖醋、少盐、少加工肉制品。针对“孩子不爱吃”的问题,马芳建议优化烹饪方式(多蒸煮炖),创新菜品造型(如将蔬菜做成丸子或包子),并建立家校反馈机制以动态调整食谱。

在家庭配合方面,马芳向家长提出四点建议:早餐要吃饱,包含主食、优质蛋白和果蔬,例如牛奶、鸡蛋、全麦面包和小番茄,杜绝用零食甜饮代替早餐;晚餐应清淡适量,七八分饱即可,减少外卖和油炸食品;严控零食饮料,用原味坚果、纯酸奶、应季水果代替薯片、辣条和奶茶,用白开水替代含糖饮料;坚持吃动平衡,保证每天户外活动,减少电子产品的使用时间。



三大常见营养误区

制图:徐文燕(AI辅助生成)

错

长得胖就是营养好,长得瘦就是营养不良

误区一

肥胖是热量过剩、营养不均衡的表现,肥胖儿童同样可能存在微量营养素缺乏;只要身高体重在正常范围、精神状态好、免疫力正常,偏瘦也是健康体质。

错

多喝骨头汤能补钙、助长高

误区二

骨头汤钙含量极低,脂肪含量却很高,长期饮用易导致肥胖。真正补钙应多喝牛奶、酸奶,多吃豆制品、深绿色蔬菜,并配合户外活动晒太阳。

错

不吃主食就能控制体重

误区三

主食是大脑和身体活动的主要能量来源,长期不吃会导致记忆力下降、注意力不集中。控制体重应用玉米、燕麦、杂粮等粗粮代替部分精米白面。