

低脂饮食 VS 低碳水饮食 哪个更利于减轻体重



减肥是个永恒的话题。在减肥食谱里,低脂饮食与低碳水饮食是最常见的两类。有些人恨不得荤腥不沾;有些人则践行“生酮饮食”,尽量避开碳水。

低脂饮食和低碳水饮食,分别都是什么?哪个更利于减重?

“低脂”和“低碳水”对体重的影响

由美国国家糖尿病、消化和肾脏疾病研究所研究人员领导的一项小型但高度对照的研究,比较了两种饮食对热量的摄入、激素水平、体重等的影响。

该研究中心招募了20名没有糖尿病的成年人,其中包括11名男性和9名女性。

先让受试者吃以植物性食物为主的低脂饮食,或以动物性食物为主的低碳水化合物饮食两周。然后立即接受两周的交替饮食。

以植物为基础的低脂饮食中,含有10.3%的脂肪和75.2%的碳水化合物。

以动物为基础的低碳水化合物饮食中,含有10%的碳水化

合物和75.8%的脂肪。

两种饮食都只进行了最低程度的加工,非淀粉类蔬菜量相当。

研究人员每天为受试者提供三餐外加零食,受试者可以自行决定吃多少。饮食周期一共4周。

研究结果显示,相比低碳水饮食的人,低脂饮食的人每天少摄入550千卡—700千卡。

尽管热量的摄入量存在较大的差异,但受试者普遍表示两种饮食在饥饿感、享受食物或饱腹感方面没有差异。

两种饮食都能使体重减轻,但低脂饮食使体脂显著减少。

尽管吃了大量高碳水化

物的食物,导致血糖和胰岛素明显波动,但吃植物性低脂饮食的人却出现了显著的卡路里摄入量减少和体脂下降,这对高碳水化合物饮食本身会导致人们暴饮暴食的观点提出了挑战。另一方面,以动物为基础的低碳水化合物饮食尽管脂肪含量很高,但并没有导致体重增加。

研究结果表明,在短期内这两种饮食都有好处。虽然低脂肪,以植物为基础的饮食有助于抑制食欲,但以动物为基础的低碳水化合物饮食使胰岛素和葡萄糖水平更低、更稳定。但这些差异是否会长期持续,目前还是未知。

制在总热量的20%—30%。

低脂饮食的好处

美国《营养学杂志》刊登的一项研究指出,女性保持低脂饮食能长期受益。

在1993年—1998年间,来自美国的4.88万名50岁—79岁绝经女性,被随机分为低脂饮食模式干预组和普通饮食对照组。

近20年的跟踪调查发现,低脂饮食带来显著可持续的健康效益:乳腺癌全因死亡率降低15%—35%,胰岛素依赖性糖尿病风险降低13%—25%,冠心病风险降低15%—30%。

缺点:比如低血糖反应、便秘、营养不良等。

碳水化合物的“最佳摄入量”

正常人要遵循“碳水化合物50%—65%、脂肪20%—30%、蛋白质10%—15%”的科学膳食模式。

每餐建议不要都是精制白面,粗粮应占主食比例的20%—30%。老年人要保持每日碳水化合物供能比不小于50%,蛋白质不超过20%,脂肪不超过30%。

据《生命时报》

冬天的草莓,是不是『反季水果』

◆草莓是反季水果吗

草莓喜温凉气候,适合生长的温度是15℃—25℃。自然条件下露天的草莓,会在秋天种下,冬天进入休眠期,赶在夏天高温到来之前采收。也就是说,草莓是春末夏初的水果。

后来随着温室技术的发展,草莓生长的光照和温度都变得可控,可以在5月—6月种下,12月初成熟。草莓季从夏天提前到冬天,草莓成了“反季水果”。

◆反季节的草莓,可以放心吃吗

反季节水果,就是人为制造小环境、小气候条件,营造一定的湿度、温度、土壤等条件种植。如果按照无公害食品规定栽培的反季节水果蔬菜,品质就和正常季节的产品没有太大区别。

草莓对光照和水分要求很高,非常适合在大棚环境下生长。这样种出来的草莓糖分更高、风味更足,品质也要好于露地。

许多人将反季水果和催熟水果混淆,认为反季水果一定对人体不好。其实,反季节水果与催熟水果是两回事。反季水果不需要添加水果生长所需以外的试剂,可以放心食用。

◆这些“黑锅”草莓不背

1.清洗后水“变色”就是染色草莓?

草莓不适宜染色。泡过染色剂水的草莓,相比新鲜的草莓更容易腐烂,不易运输和存储。

草莓掉色很正常,泡草莓的水一般呈现淡红色,这是因为其富含水溶的花青素,这种天然色素会使水染色。

2.个头大的草莓用了膨大剂?

草莓的大小与品种、栽培技术等许多因素相关,个头大小不能作为是否使用了膨大剂的依据。

打了膨大剂的草莓含水分多、味道淡、果皮变薄,不容易储存,特别容易烂,果农反而得不偿失。

3.畸形、空心的草莓是打了激素?

简单依靠草莓是否畸形、空心,来辨别是否为“激素草莓”并不合理。

温度过低、授粉不均等都会导致草莓

出现畸形;一些品种果肉密度小,天生就易出现空心。此外,草莓生长时如果土壤、湿度等技术管理不当,也易出现空心。

4.草莓是“最脏的果蔬”?

草莓本身是一种结果快、周期短、病虫害少的植物,再加上更新换代后的草莓苗适应性较强、虫害少,基本不需要打农药。

5.草莓品种增多是转基因的结果?

草莓种类增多与转基因没有任何关系,这主要是因为近几年,我国引进了很多国外品种,如日系品种红颜、丰香、章姬,欧美品种甜查理等。

在世界卫生组织推荐的最佳水果排行榜中,草莓位列第二。它含糖量低又富含维生素、花青素、膳食纤维等多种营养成分;其中,维生素C的含量比柠檬还多。

◆吃草莓应掌握“321原则”

草莓这种皮薄、不能猛搓的浆果类水果,挑选、清洗、储存有一套妙招。

No.1挑选:3个秘诀

果红 表皮颜色均匀、色泽红润,果肉鲜红不泛白、空腔较少的草莓质量更佳。

叶绿 新鲜的草莓萼片和果柄是绿色的,底部果柄处颜色过渡自然的草莓口感更好。

籽匀 并非越大的草莓越好吃,比鹌鹑蛋大一点、表面的种子呈金黄色且分布平均的草莓口感好。如果要买大个儿草莓,就挑圆锥形的,形状畸形的要慎买。

No.2清洗:2个重点

清水冲洗 用流动水轻轻揉搓冲洗30秒以上,用清水浸泡5分钟—10分钟,泡完再冲洗一遍。

最后去蒂 洗草莓时千万不要先将蒂头叶片去除,以免附着在草莓上的杂质在清洗过程中从蒂头处渗入。一定要冲洗干净后再去除蒂头。

No.3保存:1个关键

不沾水冷藏 草莓碰到水很容易烂掉,最好是吃之前再清洗。储存时,可以先在盘子上铺一层纸巾,再将草莓单层平铺在上面,用保鲜膜或密封袋封起来,放入冰箱冷藏室(草莓的最佳储存温度是0℃—10℃)。一般可存放3天—4天。

据《生命时报》

