

食品安全宣传系列 2019 年之三十五：



想开始低脂饮食？ 你首先需要了解这 些误区

科普中国-乐享健康康

2019-11-28 作者：朱雅文

生活水平的提高，让人们摆脱了“饥不择食”的时代，现在越来越多的人开启了“饮食 2.0”的精致饮食时代，即根据自身需求选择更加健康的膳食搭配，其中“低脂饮食”非常受人追捧。但低脂饮食者常认为的不吃肉、不喝全脂牛奶其实是一种误区，我们应该如何正确看待低脂“饮”、“食”呢？

广东省妇幼保健院营养科主任夏燕琼主任医师表示，所谓低脂饮食是指脂肪、胆固醇比例较少的饮食。很多人认为，只要不吃肉、少吃肉就是低脂饮食。这其实是普遍存在的一种误区，低脂饮食不建议吃的是肥肉、动物内脏、禽畜肉皮、鱼子、虾子、蟹黄等。事实上，鱼肉、瘦禽畜肉等含的脂肪并不高，尤其是鱼肉，不但含的脂肪不多，而且鱼肉所含的脂肪是有利于保护心脑血管和维护视网膜提高视力等的不饱和脂肪酸，因此，建议常吃鱼肉，尤其某些深海鱼肉，如三文鱼、金枪鱼、鲭鱼、鳗鱼、小黄花鱼、带鱼等。

除了不吃肉，受低脂饮食风潮的影响，全脂牛奶在一些人眼中似乎也成了高脂肪食物的代表。事实真的是这样吗？一般来说，脂肪含量超过 20%的食物才被认为是高脂肪食物，而全脂牛奶中的脂肪含

量通常为 3.0-3.5 克/100 克，并非是高脂肪食物。对大多数体重正常且血脂正常的成年人来说，每天喝半斤到一斤全脂牛奶是有益的；对存在超重、肥胖，但尚未患动脉粥样硬化的人，只要血脂达标，便可放心地每天喝半斤全脂牛奶；对超重、肥胖或明显血脂紊乱者，特别是已患动脉粥样硬化的心脑血管患者，则以喝脱脂牛奶为宜；对需要控制热量以预防肥胖或血脂异常，或消化能力较弱的高龄人群，可以适量选择低脂牛奶。

由此可见，全脂牛奶不应被低脂追捧者“妖魔化”，其实它的脂肪含量没我们想象的那么高。我们应根据自身体质和疾病情况选择适合自己的牛奶。

最后，避免了这些误区，我们也不能单从食物的来源上考虑，食物的烹饪环节同样重要。从营养学角度讲，低脂实质包括两层含义：一是限制脂肪的数量，二是考虑脂肪的质量，即保证饱和脂肪酸在合理范围、反式脂肪酸不超标。怎样才能做到呢？烹调油是提供脂肪的一个“大户”，首先要合理选择有利于健康的烹调方式，如蒸、煮、炖、焖、水滑熘、拌、急火快炒等；用煎的方法代替炸也可减少烹调油的摄入。这是减少烹调油的首选方法。其次要坚持家庭定量用油，控制总量。可将全家每天应食用的烹调油盛入一量具内，炒菜用油均从该量具内取用，逐步养成控制用油量的习惯。

本文由吉化集团公司总医院营养科副主任医师沈迎建进行科学性把关。专家擅长的领域：医学减重、手术前后的营养治疗、孕产妇的营养、婴幼儿营养、亚健康的营养调整等。