

2020 年食品安全宣传系列之三：



主食的营养误区： 主食吃的越少越好

科普中国-乐享健康

2019-12-31 作者：朱珍妮

1、误区 1：吃碳水化合物容易发胖

近年来很多人认为吃富含碳水化合物类的食物会使人发胖，如米饭、面制品、马铃薯。事实上这是不正确的，造成肥胖的真正原因是能量过剩。在碳水化合物、蛋白质和脂肪这三类产能营养素中，脂肪比碳水化合物更容易造成能量过剩。1g 碳水化合物或蛋白质在体内可产生约 17kJ (4kcal) 能量，而 1g 脂肪则能产生约 38kJ (9kcal) 能量，也就是说同等重量的脂肪约是碳水化合物提供能量的 2.2 倍。另外相对于碳水化合物和蛋白质，富含脂肪的食物口感好，刺激人的食欲，使人容易摄入更多的能量。动物实验表明，低脂膳食摄入很难造出肥胖的动物模型。从不限限制进食的人群研究也发现，当提供高脂肪食物时，受试者需要摄入较多的能量才能满足他们食欲的要求，而提供高碳水化合物低脂肪食物时，则摄入较少能量就能使食欲满足。因此进食富含碳水化合物的食物，如米面制品，不容易造成能量过剩使人发胖。

2、误区 2：主食吃的越少越好

米饭和面食含碳水化合物较多，摄入后可变成葡萄糖进入血液循环并生成能量。很多人为了减少高血糖带来的危害，往往想到去限制主食的摄入量。有些人认为，低碳水化合物可以快速减肥。另外，有一些女性为了追求身材苗条，也很少吃或几乎不吃主食。

碳水化合物是人体不可缺少的营养物质，在体内释放能量较快，是红细胞唯一可利用的能量，也是神经系统、心脏和肌肉活动的主要能源，对构成机体组织、维持神经系统和心脏的正常功能、增强耐力、提高工作效率都有重要意义。正常人合理膳食的碳水化合物提供能量比例应达到 50%~65%。过去医生给糖尿病患者推荐的膳食中，碳水化合物提供的能量仅占总能量的 20%，使患者长期处于半饥饿状态，这对病情控制不利。随着科学研究的深入，现在已改变了这种观点，对糖尿病患者逐步放宽碳水化合物的摄入量。目前在碳水化合物含量相同的情况下，更强调选择 GI 低的食物（即单位时间内血糖升高较少的食物，如极少加工的粗粮，如煮过的整粒小麦、大麦及黑麦、稻麸、硬质小麦面条、通心面、黑米、荞麦、强化蛋白质的面条、玉米面粥、玉米面糝等）。

低碳水化合物可以快速减肥。这种减肥膳食有更明显的副作用，可导致口臭、腹泻、疲劳和肌肉痉挛，更重要的是增加了患心血管疾病的危险，使糖尿病患者更容易发生并发症。

许多人认为碳水化合物是血糖的唯一来源，不了解蛋白质、脂肪等非糖物质在体内经糖异生途径也可转变为血糖，所以他们严格限制主食，并大量食用高蛋白质及高脂肪的食物，盲目鼓励吃动物性食物。这种做法只注意到即时血糖效应，而忽略了总能量、脂肪摄入量增长的长期危害。无论是碳水化合物还是蛋白质和脂肪，摄入过多，都会

变成脂肪在体内储存。食物碳水化合物的能量在体内更易被利用，食物脂肪更易转变成脂肪储存。

本文由上海市疾病预防控制中心健康危害因素监控所副所长朱珍妮进行科学性把关。

“达医晓护”供稿