

卫生健康教育宣传栏 (第四十五期)

以为巨长胖,实际对减肥特友好的10种食物! 最后一个万万没想到!

为了减肥,很多人会把高脂肪、高热量的食物统统拉黑,恨不得每天都吃水煮菜。可坚持一段时间就会破防,搞得自己越减越馋。

其实,科学减肥的关键不在于完全不吃高脂、高热量食物,而在于选对、吃对。有些食物看起来是热量炸弹,实际上却能帮你控制体重。这篇文章就来盘点10种被误解的“减肥友好型”食物,让你吃得饱、瘦得好!

1. 奶酪/全脂牛奶

很多人减肥时会选择脱脂乳制品,认为全脂的脂肪太高会发胖。其实,这种想法并不正确。

对于减肥来说,稳定的饱腹感比“低脂肪”的选择更重要。奶类能为我们提供优质蛋白质和脂肪,前者可延缓胃排空、增加饱腹感;后者能让“饱”的感觉更持久。乳制品含有丰富的钙,不仅对骨骼健康有益,对维持健康体重也有重要作用。

2012年发表在《欧洲营养学杂志》上的一项系统性综述发现:多数观察性研究显示全脂乳制品与体重无正相关关系,且不少研究呈反向相关(全脂乳制品摄入与更低肥胖风险相关)。当然,这主要来自观察性研究,提示的是“相关性”,仍可能受到生活方式等混杂因素影响。

怎么吃更合理:牛奶:每天300~500毫升,约2盒;奶酪:每天30~50克(约2~3片),优先选择原制奶酪。

2. 坚果

核桃、腰果、杏仁、松子……这些坚果虽然好吃,但热量确实也不低,每百克通常为500~600千卡!

虽然坚果是高脂肪、高热量的食物,但它同时还具有高蛋白、高膳食纤维的特性,有助于增强饱腹感;同时,坚果在吞咽前需要多次咀嚼,这种咀嚼动作会激活体内的信号系统,从而引发饱腹感。

流行病学和临床研究表明,适量摄入坚果不仅不会导致体重增加,反而可能有助于体重管理和降低肥胖风险。2010年发表在《亚太临床营养学杂志》上的一篇系统性综述指出,食用坚果作为零食,可以显著降低后续正餐的能量摄入。

2021年发表在《营养学》上的一篇系统综述显示:坚果摄入不会增加体重或BMI;某些坚果如杏仁可能有助于缩小腰围。整体证据支持将坚果作为健康饮食的一部分,有利于脂肪管理。而且,与不食用坚果的人相比,经常食用坚果的人体重更稳定。

如果平时用坚果替代其他不太健康的零食,整体饮食质量会得到很大的改善与提升。

怎么吃更合理:每天吃一小把(约10克)。选原味坚果,不加糖和盐,不油炸。

3. 三文鱼

三文鱼脂肪含量较高,每100克约含7.8~14克脂肪,比鲈鱼、黄花鱼、带鱼都高,更是鳕鱼的15倍以上,热

量自然也不低,为139~208千卡/100克。这让很多减肥人士望而却步。

但三文鱼的脂肪主要是Omega-3多不饱和脂肪酸,属于对健康有益的“好脂肪”,尤其富含DHA和EPA。不仅具有抗氧化作用,还能改善胰岛素敏感性,有助于调节脂肪代谢。2010年发表在《营养学》上的综述表明,富含Omega-3的饮食模式与较低的体脂率和腰围相关。

再有,三文鱼是优质蛋白质的极佳来源,每100克含17~20克蛋白质。高蛋白饮食能显著提高饱腹感并增加食物热效应,对减肥更有利。

怎么吃更合理:《中国居民膳食指南》建议每周最好吃鱼2次或每周吃够300~500克。如果选择每周吃2次三文鱼,相当于每次1个掌心的量。

推荐烹调方式:清蒸最佳,其次可少油煎烤、空气炸锅等。

4. 蛋黄

蛋黄常被认为是高脂肪食物,更是有许多减肥健身人群只吃蛋白、丢弃蛋黄,这可真是太可惜了。

与鸡蛋白相比,鸡蛋黄确实含有较高的脂肪(28.2g/100g)和热量(328kcal/100g),分别是鸡蛋白的282倍、4倍。但在很多其他营养成分上,鸡蛋黄可比鸡蛋白丰富多了,比如钙、磷、镁、铁、硒、胡萝卜素、维生素A、维生素D等。

《中国居民膳食指南》建议每天吃蛋类50克,相当于1个鸡蛋(含鸡蛋黄约20克),计算下来1个鸡蛋黄提供的热量也就大约66千卡,都没有半个苹果高呢,完全不用担心。

2020年发表在《营养研究》上的一篇研究表明,对于健康人来说,每天吃1~3个全蛋不会增加心血管疾病风险,且全蛋的饱腹感显著优于单独食用蛋白;如果在早餐吃个鸡蛋,可降低短期饥饿感,并减少后续餐的能量摄入。

怎么吃更合理:减脂期每天食用1个全蛋没问题。如果存在血脂异常,可以每周食用5个全蛋。

推荐做法:水煮蛋、蒸鸡蛋羹、荷包蛋等都可以,其次是少油煎鸡蛋,最不推荐油炸蛋。

5. 牛油果

牛油果被称为“森林黄油”,脂肪含量高达15.3克/100克,比猪瘦肉还高,是其2.5倍;热量也不低,高达171千卡/100克,远超绝大多数日常水果,分别约是橘子、苹果、香蕉的4倍、3倍、2倍。

不过,别看牛油果脂肪高,主要都是单不饱和脂肪酸,有利于降低心脏病和中风的风险,同时还有助于改善血脂水平。

2013年发表在《营养学杂志》上的一项研究指出,饮食中牛油果的摄入可能有助于改善饮食营养,并与体重增加无关,甚至可能有助于体重管理。另一项发表在《美国心脏协会杂志》上的研究发现,每天食用一个牛油果可以改善肥胖成年人的心血管

代谢相关指标,比如总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇。

怎么吃更合理:每天不超过一半,约80克。

最推荐的吃法:替代一部分沙拉酱、蛋黄酱等涂抹在面包上。

6. 鸭掌

卤味鸭掌、鸡爪是很多人的最爱,虽然这俩都是“爪类”食物,但如果你在减肥,尤其推荐选鸭掌。

和鸡爪子相比,鸭掌的热量简直低太多了!啃起来既解压又解馋,热量负担小。每100克鸡爪的脂肪含量为16.4克,热量约为254千卡;而鸭掌脂肪含量只有1.9克,热量约150千卡,热量比鸡爪低了将近40%!同时,鸭掌的蛋白质含量也不错,高达26.9克/100克,比鸡爪略高(23.9g/100g)。

怎么吃更合理:一天控制在2~3只。

推荐做法:清炖、少油少糖少盐卤制。

7. 土豆

土豆是富含淀粉的薯类食物,经常被当作长胖食材。实际上,土豆的热量远低于大米饭,每百克蒸土豆的热量仅为同等重量蒸米饭的约一半。

如果将一半米饭替换为土豆来吃,不仅降低了整餐的热量,还增加了膳食纤维、钾、维生素C等营养的摄入。

更重要的是,在1995年发表于《欧洲临床营养杂志》上的一篇经典研究中显示,土豆的饱腹指数在所有常见食物中名列前茅,其饱腹指数是白面包的3倍以上。饱腹感强了,不仅控制了正餐的进食量,还能减少零食的摄入,对减肥帮助很大。

怎么吃更合理:用土豆替代部分主食:《中国居民膳食指南》建议每天吃谷类200~300克,薯类50~100克。日常可以用半个~1个土豆替换掉一部分米饭、面条或白馒头。

推荐做法:蒸、煮、烤都可以,少选土豆泥;尽量别油炸,也别把炒土豆丝当菜。

小技巧:刚出锅的热土豆升血糖相对较快,把土豆放凉后会增加一部分抗性淀粉,更利于餐后血糖平稳。

8. 米粉

米粉给人的印象是“碳水炸弹”,但其实我们平时吃的米粉、土豆粉等都是相对友好的主食选择。

这是因为米粉在制作过程中,往往经历了糊化后再冷却干燥的过程,淀粉结构发生了改变,产生了大量难消化的抗性淀粉。这就导致正常情况下米粉对血糖影响并不大,GI值(血糖生成指数)多在40~55之间,[17]属于低GI主食。

关键是,米粉的减肥友好程度和吃法有很大关系。清汤米粉、凉拌米粉都是不错的选择;而加了大量油、盐、糖、五花肉的米粉或拌粉,餐后血糖和热量都会飙升。

怎么吃更合理:干重每餐40~60克,煮熟后大约一碗的量。GL值(血

糖负荷)也不高,基本可维持在中等GL的范畴。

搭配合理:足量非淀粉蔬菜+丰富的蛋白质,比如鸡胸肉、鱼虾、豆制品。

9. 西瓜

西瓜口感甜滋滋的,很多人以为它糖分很高。实际上,普通西瓜的含糖量只有5%~8%,在水果中属于中等偏低水平,远低于葡萄、苹果、橙子、荔枝等水果。

重要的是,西瓜中92%以上都是水分,热量密度低,每百克只有31千卡。即便是吃三个巴掌大的西瓜,热量都比不上1根香蕉,却能带来明显饱腹感,有助于控制食欲。

或许有些人认为西瓜是高GI食物(GI值为72),对血糖不友好。虽然西瓜的GI值较高,但将食用量控制在200克以内,基本属于低GL的食物(GL<10),对血糖的影响并不会很大。

2019年发表在《营养学》上的一项小样本研究发现,餐前食用西瓜可以减少后续正餐的能量摄入,且不会导致血糖大幅波动。如此看来,只要合理吃瓜,是有利于减肥的!

怎么吃更合理:餐前或加餐时,每次吃200克左右,相当于约2巴掌。

警惕高糖品种:现在很多品种的含糖量可达到近10%或更高,比如超越梦想、麒麟西瓜、黑美人、桂西瓜3号等都是高糖品种的西瓜,如果吃它们要更注意控量。比较推荐浙蜜2号、京美2K、橙兰西瓜等,无籽西瓜中的红宝石含糖量也不算高,约为5%。

10. 黑巧克力

巧克力经常会被当作“糖果”成为减肥的克星,但其实可可含量较高的黑巧克力可以成为减肥的好帮手。

黑巧克力的减肥价值不在于能帮我们燃烧脂肪,而是控制食欲,降低对甜食的渴望。2010年的一项研究显示,黑巧克力中的多酚类物质和可可碱可能有助于降低食欲,减少对甜食的渴望;吃巧克力和闻巧克力都诱发了类似的食欲抑制。

不过,黑巧克力的热量确实不低,可达600千卡/100克以上,即便只吃20克,也会摄入131千卡的热量,相当于多半碗蒸米饭,必须严格控制量,吃多照样会胖!选择可可含量70%以上的产品,避免添加大量糖和代可可脂的“假黑巧”。

怎么吃更合理:建议选择可可含量≥70%的黑巧克力。

每天10~20克(约3~4小块),替代其他高糖零食。

总结:

减肥无需摒弃所有高热量食物,最好能与它们和平共处,正确的食用它们反而有利于更好的减脂。减肥路上,别饿着自己!

来源:科普中国

格尔木市卫生健康委员会(宣)