

# 揪出食物中的隐形脂肪

饪中尽量少放油，少用油炸、干煸、红烧、油煎等做法，多用蒸、煮、炒、凉拌等烹饪方式，做到每人每天食用油摄入不超过25克。另外，尽可能减少外出就餐和叫外卖，少吃麻团、油酥烧饼、葱花饼、火烧等加了大量油的主食。

酥脆零食、甜品。通常，酥脆可口的饼干、薯片、锅巴等脂肪含量都比较高。数据显示，100克巧克力威化饼干、丹麦黄油曲奇饼干的脂肪含量分别为30.5克、27.4克，分别占成人每天脂肪需要量的51%、46%。就算是脂肪含量稍低些的薯片（10.1克/100克），吃一桶也会摄入10克以上脂肪。各种香甜的蛋糕、慕斯、雪糕、冰激凌、花式面包，往往也含有大量脂肪。一款最为简单的水蒸蛋糕，其脂肪含量也有19.8克/100克，如果加上大量奶油，脂肪含量可达到35%以上。采购零食时，要学会看食品包装上的“配料表”和“营养成分表”。“配料表”中如果含有“植物油”“氢化植物油”“黄油”“牛油”等字样，排名越靠前脂肪含量越高。

“藏油”的肉类。很多肉类虽然看着不肥，但隐藏的脂肪却不低。例如人们爱吃的猪小排，每100克肉所含的脂肪高达25.3克。吃着香而不腻的猪蹄，脂肪含量为18.8克/100克。看似没什么肉的鸡爪，其实含脂肪16.4克/100克。各种加工肉制品也都是“隐形脂肪”的储存大户，如每100克广式香肠含脂肪37.3克、蒜肠含25.4克、

午餐肉含30.1克。此外，牛腩（29.3克/100克）、肥牛片（29.8克/100克）、羊肉片（26.2克/100克）的脂肪含量也很高。即便是瘦猪肉，脂肪含量也有7.9克/100克，所以也要适量吃，可以搭配些鸡胸脯肉（脂肪1.9克/100克）、鱼虾肉等，每天肉类总量控制在70—150克。

奶酪、黄油、沙拉酱等佐餐食品。通常，100克奶酪片含有的脂肪量在25克以上，而黄油含80%以上的脂肪。做沙拉酱的主要原料是植物油，沙拉酱的脂肪含量可达40—80克/100克，因此沙拉酱可以说是经过“变身”的脂肪。拌蔬菜时，可用酱油、醋、少量香油代替沙拉酱，也可以用较稀的芝麻酱调味。

坚果类。坚果营养高，但脂肪含量也比较高。数据显示，绝大多数坚果的脂肪含量都在40%—70%，比如葵花籽仁脂肪含量达53.4%，松子仁脂肪含量则高达70.6%。建议吃坚果一定要限量，控制在每天10克左右。（据《生命时报》）



“隐形脂肪”不像食用油、肥肉等能被一眼看出来，而是和食物中的其他成分混合在一起，容易被忽略。日常饮食中，哪些食物是“隐形脂肪”的储存大户？近日，生命时报特邀解放军总医院第三医学中心原主任、营养医师刘庆春，帮大家揪出食物中的“隐形脂肪”。

油炸、干煸、红烧类主食或菜肴。大多数人都喜欢油炸、干煸、红烧类食物的香味，尤其对油炸食品更是无法拒绝。但这些食物好吃的秘诀恰巧来自于“过油”。如100克馒头的脂肪含量仅为1.1克，而100克油条的脂肪含量则有17.6克。一盘仅用食用油炒制的地三鲜，与在餐馆中分别将土豆、茄子、青椒过油后再炒制的地三鲜相比，后者脂肪含量会高出10%—15%（炸土豆片、炸小茄子、炸小青椒的吸油率分别为15%、14%、10%）。油炸食品的脂肪含量高低取决于食材的吸油率，《中国居民膳食指南（2022）》中的数据表明，炸面包片、炸散鸡蛋、炸小虾（裹面糊）、炸香菇（裹面糊）、炸莲藕的吸油率分别达80%、43%、35%、23%、19%，可见经过油炸的食物是名副其实的“高能”食品。建议日常烹

# 坚持体育锻炼为什么这么难

体育锻炼有益健康，但坚持起来却非易事。研究人员发现，不想体育锻炼其实是人类进化出的一种本能。若想坚持锻炼，人们还是需要想办法克服大脑的这种“惰性”。

美国《时代》周刊网站近日刊文介绍，运动具有促进睡眠和精神健康、降低慢性病和过早死亡风险等益处，但很多人的运动量却远远不够。为什么做一件好处多多又难进行的事情就这么难？研究人员发现，除身体状况不允许、现代生活方式等因素外，还有一个障碍：我们的大脑不希望我们锻炼。

在人类存在的大部分时间里，人们的生活必须依赖体力活动，如寻找食物或种植农作物。人类进化生物学家丹尼尔·利伯曼解释说，人类进化到可以忍受高强度的活动，但也倾向于在可能的情况下休息，例如狩猎采集者不会出门慢跑来消耗多余的能量。

利伯曼说，如今人们日常生活中不再有太多活动，但保存能量的进化本能仍然存在，因此不想体育锻炼“是完全正常和自然的”。

研究体育锻炼的加拿大渥太华大学副教授马蒂厄·布瓦瓦捷说，人们总是倾向于选择乘自动扶梯而不是走楼梯，这种本能并非不好，只是现代生活给了人们太多机会让人们屈服于对休息的偏好，以至于“已经达到一个对健康不再有益的极端”。

如何克服大脑的这种“惰性”？专家建议首先是建立信心。研究表明，认为自己运动能力强的人更有可能坚持定期锻炼，因此可以从容易做的事情开始，比如一开始每天只走几分钟，然后逐步加量。

重新定义什么算作锻炼也会有所帮助。并不只有去健身房才算锻炼，即使每天花几分钟做做家务也会有益身心，重要的是要多活动，并找到适合自己的活动方式。

专家还建议，可以将运动与其他事情结合起来，一举两得。比如约朋友一起骑自行车，这样运动的同时也是在社交。把锻炼和想要或需要做的事情结合起来，可以使人更易忽视大脑中让人躺在沙发上的想法。（据新华社）

# 爱吃腌菜 体重超标

家里有什么就吃什么，家人怎么吃我就怎么吃——这样的饮食习惯似乎再平常不过，但它却在不知不觉中改变着老人的体型。近日，《食品环境及其对人类营养与健康的影响》杂志刊文指出，家庭食物环境与老年人体重有关，家中保存的食物越多，老年人就会越胖，腌制食品是“罪魁祸首”之一。

这项调查由北京大学护理学院的研究者开展。他们对北京1764名65—80岁老人的家庭食物环境进行了调查，收集的材料包括参与者的收入水平、运动、吸烟和饮酒等习惯，体重指数[BMI=体重(公斤)除以身高(米)的平方]、婚姻状况，家庭中八类食品(新鲜水果、新鲜蔬菜、乳制品、粗粮、咸味零食、含糖饮料、腌制食品和油炸食品)的供应情况；询问问题包括“您家中出现这些食品的频率如何”“您在过去3天内是否吃过此类食物”等。

结果发现，家里储存、消费各类

食品的数量越多，老年人体重指数就越高。八类食品中，腌制食品储存多、吃得频繁，与老年人体重指数平均增加0.44有关，其他食物的供应量与体重关系不显著。调查还发现，在各类高能量/低营养密度食品中，腌制食品的易得性最高，为52%，其次为咸味食品(40%)和含糖饮料(28%)。这提示，在家里频繁接触腌制食品的老人更易发胖。

“在中国许多地区，腌制食品是家庭饮食中不可或缺的一部分，包括腌菜、腌肉、腌鱼等。”东南大学附属中大医院临床营养科主任金晖对《生命时报》记者说，多吃腌菜不是好习惯，多项研究表明，诸多健康问题与经常食用腌制食品有关，如高血压、脂肪肝等，其也是超重和肥胖的危险因素之一。金晖解释，腌制品含大量盐分，吃得多会造成体内钠元素含量过高，引起水钠潴留，导致水肿；腌菜的味道能增加

食欲，为稀释咸味，老年人在食用过程中还会相应增加谷物摄入，导致能量超标，由此引起体重增加。

对一些老年人来说，吃腌菜已成为习惯，无咸不欢；还有些老年人味觉减退，觉得吃腌菜能提升食欲。另外，腌菜保质期长，适合囤起来，供不时之需。但不论出于何种原因，老年人都需要控制腌菜摄入量，否则不仅导致发胖，其含有的亚硝酸盐还会增加患消化系统肿瘤的风险。金晖建议，按照每天盐摄入量不超过5克计算，腌制食品摄入量最好控制在每天30克以内，一周不超过3次；选购腌菜时，要买品质较好的低盐或无盐产品；食用时合理搭配其他食物，如新鲜蔬果，且应避免同时食用多种高盐食品，降低腌菜对健康的危害。（据《生命时报》）



# 春季养生从“头”做起

一年之计在于春，春天是万物复苏的季节，也是人体阳气生发的开始。《黄帝内经》中将养分为五种，即养生、养长、养化、养收、养藏，春季便是“养生”的阶段，如果做不好养生，长、化、收、藏将变为空谈。中医认为，“头为诸阳之汇”，养生应从“头”做起。

勤梳头。人体的十二条经脉都汇聚头部，起到运行气血、濡养全身、抗御外邪、沟通表里的作用。因此，疏通头部经络能起到疏通机体百脉的作用。“勤梳头”，便是春季养生最适宜做、也最容易做的一件事。梳头有一些讲究，应全头梳，不论头中间还是两侧，都应该从额头发际一直梳到颈后发根处。每个部位梳50次以上方有功效，时间以早晨最佳，因为早晨

是人体阳气升发之时。

动五官。五脏与五官五窍之间的生理、病理关系早在《黄帝内经》中就有详细论述，《灵枢·五阅五使》更明确了五脏与五官的关系，其云：“鼻者，肺之官也；目者，肝之官也；口唇者，脾之官也；舌者，心之官也；耳者，肾之官也。”病理上，五脏病变可直接影响五官功能，并体现在官窍上。从养生角度，五官和五脏相表里，通过拉伸五官，可起到调节五脏的功能。具体来说，就是揪揪耳朵养肾脏，捂嘴弄舌养心脏，瞪目揪睑（双眼睁开，双手拇指和食指分别轻捏两侧上眼睑，吸气时轻轻提起，呼气时放松）养肝脏，咧嘴伸颌养脾胃，鼻翼纷飞（吸气时，两侧鼻翼张开，轻轻按压鼻翼后呼气）养肺脏。

按穴位。春季是脑血管疾病的高发时期，因为春为生发，生发太过会出现脑出血或脑缺血的问题。因此，凡事皆需顺应自然，过度消耗自身，只会招来疾病。适当按摩头部的穴位和五官，可预防脑血管疾病。头部是人的最高点，头疾唯风能直达巅顶，防风邪的主要穴位就是风池穴，日常可经常按摩。同时，后颈部是人的发热中枢，按摩后颈部可预防感冒。此外，适宜进行的头部锻炼还包括浴头（两手掌心按住前额，稍用力擦到下颈部，再翻向后两耳上，轻轻擦过头顶，还复到前额）、浴眼（双手握拳，两拇指弯曲，用拇指背分别摩擦两上眼睑）、浴鼻（冷水洗鼻）等。（综合）

