

2012年5月22日 星期二
 本版编辑/徐舒帆 美编/姚倩倩
 TEL:0392-2189936
 E-mail:yjkw@163.com

健康周刊

HEALTH WEEKLY

健康周刊部主任:王淑云
 健康咨询热线:3322234
 E-mail:yjkw@163.com
 统筹/徐舒帆

日前,中国科学院中国现代化研究中心主任发布《中国现代化报告 2012》时,推荐了中国人的营养食谱。但如果国人真的按照这份营养指南进食,肥胖人口 5 年内会增加 100%,糖尿病、心血管病、高血压、高血脂患者会增加 50% 以上。

揭示中科院“营养食谱”的错误

作为我国的最高学术机构,中国科学院中国现代化研究中心近日发布了供国人参考的“中国人的营养食谱”,并称要研制《中国人营养指南》。而目前为弗吉尼亚医学院助理教授、博士博士后导师的宁毅博士在读到这个参考食谱时,不仅惊诧于这个一向严谨的学术机构的科学性。宁毅博士认为,这个营养食谱错误百出,不但没用,还有害。

在有关新闻报道中提到:“中国人每天的参考食谱是:六两粮食四两肉,六两蔬菜一两油,一两鸡蛋二两鱼,半斤水果一斤奶。根据家庭结构特点,不同家庭的食谱可以有所调整。中国人均每天营养标准的参考值是:营养供应 3300 大卡,其中,植物营养 2300 大卡、动物营养 1000 大卡,动物营养占 30%;蛋白质 100 克、脂肪 150 克;粮食 300 克、蔬菜 300 克、水果 250 克、植物油 50 克;肉食 200 克、奶类 500 克、鱼类 100 克、蛋类 50 克”。

如果按照这样的营养指南进食,中国的肥胖人口 5 年内便可增加 100%,糖尿病、心血管病、高血压、高血脂患者会增加 50% 以上。

1 中科院中国现代化研究中心的营养食谱热量远超普通人所需

中国科学院推荐的每人每天要摄入 3300 大卡的热量明显过高,或者说超高。人体所需能量一般与性别、年龄、身高、体重和运动量等因素有关,能量需求超过 3300 大卡的人非常少,即便是运动员也不一定需要这样高的热量。从事体力劳动的成年男性每天需要 2400~2800 大卡,成年女性需要 2000~2200 大卡;从事半体力劳动的男性需要 2400~2600 大卡,女性需要 1600~1800 大卡;其他同性别年龄组(如脑力劳动者)的能量需求可能会更低。

过多能量摄入,直接影响就是增肥,进一步加剧我国已经非常严峻的慢性病的流行。这个推荐量最大的“优点”是促进全民加大食量,促进购物和经济发展,却会给公众健康带来了不可忽视的消极影响。若国民依照此营养饮食指南进食,那肥胖人口可在 5 年内翻倍!许多慢性病,包括心脏病、糖尿病、癌症等都可能出现井喷趋势。

那么,每天每人摄入多少能量合适?

建议:普通人的每天能量需求大致为,男性 2000~2200 大卡,女性 1800~2000 大卡。保证营养均衡就可以了,而不需要 3300 大卡。小孩的能量需求会更低。目前的问题不是吃得少,而是吃得太多,营养均衡是最重要的。

2 高脂肪饮食危害一箩筐

中科院中国现代化研究中心推荐的营养食谱是高能量、高脂肪的饮食。即便每天摄入总能量为 3300 大卡,其推荐的 150 克脂肪占总能量的比例也太高,竟达到 41%。若设定每天摄入总能量为 2200 大卡,这比例更是高达 60%。对专业人士来说,这是一个极为可怕的数字!正常人无法下咽的高脂肪饮食!

在各国和各相关学术组织的饮食建议中,脂肪摄入量占每天总能量的 25%~35%。

而中科院推荐饮食中,41%~60%脂肪摄入量,让人难以想象。这样的饮食不可避免地会导致糖尿病、心血管病、高血压、高血脂、代谢综合征等疾病的发病率增加。

那么,每天摄入多少脂肪合适?

建议:每天,脂肪摄入量应占总能量的 25%~35%,同时,减少红肉来源的脂肪,增加鱼油、果仁类的不饱和脂肪,严格限制反式脂肪,限制油炸高温油,使用植物油。

3 蛋白质吃多少,关键看其占总能量的比例

在每天摄入 3300 大卡的总量基础上,中科院推荐的 100 克蛋白质仅占总能量的 12%,明显过低。

88%的能量哪里来?过量的能量来自脂肪和碳水化合物,对健康很不利。而以每人

每天摄入的 2000 大卡总能量来计算,100 克蛋白质的量又过高,对肾病和糖尿病病人产生极大危害。

建议:每人每天保证 15%的蛋白质摄入量,根据个体情况适当增减。

4 这样多的肉食谁吃得下?

“每天 4 两肉、2 两鱼、1 两油”,是无稽之谈。有越来越多的证据表明,摄入过多红肉和加工过的肉,增加患心脏病、糖尿病等常见病的风险。

建议:限制每天 1 两红肉,少吃高温加工肉,增加鸡鸭鱼肉摄入。

5 该营养食谱中蔬菜量太少

该营养饮食指南推荐每天食用 300 克蔬菜,明显过少。中国人喜欢吃炒熟的菜,尽管这样会使蔬菜中的营养成分,如番茄红素等被更好地吸收,另一些成分,如维生素 C 和 B 则会有流失,所以,我们需要摄入更多的蔬菜。

建议:每天至少摄入 500 克蔬菜,同时,蔬菜的种类要多样化。

6 奶,不是我们健康的唯一希望

尽管有宣传称,中国目前人人缺钙,但缺奶并非其唯一的原因。

建议:每天应喝多少奶,国内外一直存在争议,宁毅博士认为每人每天两杯奶(约 350 克~400 克)已经够了。

宁毅博士认为,中国科学院中国现代化研究中心发布的这份营养食谱有三个问题:1.饮食总量不正确;2.饮食结构不合理;3.危害严重。

国家指南应当更为严谨,大众健康需要科学的健康指南。中科院中国现代化研究中心发布的营养指南值得商榷。

(据《财经》杂志)

