

关于新流行“无麸质饮食”,你得知道这些

近年来,吃“无麸质饮食”越来越成为一种风潮,网上和超市中的各种“无麸质”食品也越来越多,甲状腺疾病患者、减肥人士、肠道不适人群、炎症反应高人群、湿疹人群和麸质过敏或不耐受人群等都建议避免麸质。一部分人发现,在避免麸质之后,真的变瘦了;有人发现改变饮食后,甲状腺抗体的水平的确下降了;有人说皮肤的确好了一些,湿疹渐渐消失,腹胀等不良反应消失了,或者身体变得更有活力了。也有不少人觉得很难坚持,食物受限多、价格贵、心情压力大……那么到底要不要吃“无麸质膳食”? 怎么吃?

麸质是什么? 吃什么含麸质多

所谓的麸质就是面筋蛋白,它是麦类食物中最重要的蛋白质组分。面筋蛋白和水融和之后,可以形成庞大的连续性的面筋网络,具有特有的黏弹性结构,赋予了面食千变万化的迷人口感。面包之所以能保持蓬松的孔状结构,面条之所以能拉成细丝,饺子皮之所以能拉伸不破,都是拜面筋带来的黏弹性所赐。总之面制品的筋力越强,对“麸质”敏感的人就越不适合吃。

很多朋友以为避免麸质就是要少吃粗粮,避免麸皮成分,大错特错了。“麸质”和麸皮、粗粮等概念,没有丝毫关系。和全麦粉相比,精白面粉的麸质成分更多。

小麦是食物中面筋蛋白(麸质)的主要来源,同时,大麦、黑麦、青稞等也能形成面筋结构。

稻米、小米、玉米、荞麦、藜麦等其他粮食的蛋白质不能形成面筋结构,所以它们不是麸质的来源。

麸质为什么会带来麻烦

少数人对面筋蛋白有过敏反应,其中最严重的一种是“乳糜泻”,即谷蛋白敏感性肠病。这种病人食用含有面筋蛋白的食物之后会引发

小肠黏膜损害和腹泻,造成严重的营养不良。

对于部分消化能力弱的人来说,很难把面筋蛋白的庞大网络完全破坏掉。未完全降解的面筋蛋白质片段,从受损的肠道黏膜进入血液之后,可能引发免疫反应,造成炎症反应上升,引来一系列不良反应。这种情况往往被归为“食物不耐受”反应。

同时,部分人在血液中可以测出面筋蛋白的IgG抗体,也被称为小麦慢性过敏,表现为形式多样的身体低度炎症反应导致的种种不适。比如莫名其妙地发胖、脑雾、皮肤黏膜炎症、湿疹、头疼、烦躁、腹胀、疲劳感、消化不良等等。由于这种不良反应并不一定是进食之后马上发生的,而是在此后两三天里先后表现出来的,也没有特异性,这些不耐受反应往往会被忽略。

此外,食物不耐受反应往往还伴随着餐后的疲劳感、压力感,餐后心跳明显加快等情况。

怎样知道自己有麸质不耐受反应

如果怀疑自己有这种情况,可以在一个月内暂时不吃所有面食,感受一下是否各种不适和生化指标有明显改善。如果没有改善,就说明自己的情况不是因为食用含面筋蛋白食物引起的。如果是,就继续不吃。

等半年后,再尝试重新少量引入这些食物。如果试探几次,都不再有不良反应了,那就可以继续吃了。如果仍有不良反应,那么就继续避免这些食物。

此外,可以去三甲医院变态反应科和营养科求诊,做相关测试,请医生帮助确认自己的情况,并给出是否需要停止食用含面筋食物的建议。

哪些无麸质食材可以替代面食

不含有面筋蛋白的主食食材包括:
1.各种稻米(包括白色、红色、

紫色、黑色的各种品种);

2.小米、黍子(黏性品种就是大

黄米),包括黏性和无黏性的品种;

3.各种颜色的玉米;

4.藜麦、荞麦;

5.土豆、红薯、山药、芋头等薯类;

6.红小豆、绿豆、各种花色的芸豆、干豌豆、鹰嘴豆、羽扇豆等杂豆。

它们都可以替代面食作为主食食材的一部分。想吃面条的时候,可以用米粉、米线等来替代;想吃点心的时候,可以用无麸质替代版面粉来制作焙烤食品,或者用米糕、山药糕、芸豆卷、土豆泥等来替代。

哪些含麸质的食物可少量吃

对于没有严重麸质过敏反应,只是为了改善健康状况而选择无麸质膳食的人来说,可以选择如下食物:

酱油、黄酱、甜面酱等。它们的制作原料中虽然含有小麦粉,但成品中蛋白质含量较低,且经过微生物的降解,已经失去了大分子网络结构。

燕麦片粥。燕麦本身面筋蛋白含量低于小麦、大麦,而且压片后煮成粥,因水分过高,籽粒天然结构也已破坏,很难形成连续性的面筋蛋白网络。故在确认没有不良反应的前提下,燕麦粥仍可食用。

酿皮。酿皮制作过程中分离除去了大部分蛋白质,故面筋含量较低。但额外给的面筋切块不能吃。不过,经过洗去蛋白质的处理,不仅蛋白质含量大幅度下降,而且损失维生素和矿物质,故这类食品的营养价值较低。

虾饺等小吃。它们有透明的外皮,使用的不是面粉,而是澄粉,也就是去掉蛋白质的小麦粉。其中维生素和矿物质含量也很低。

蛋糕、饼干和酥点。它们是用低筋粉制作的,面筋蛋白含量低于普通面食,而且加入了大量油脂,阻碍了面筋网络形成。主要问题是营养价值低,热量高,故不建议经常食用。

除了燕麦片之外,其他这些食物营养价值都不高,不能因为它们麸质含量低就经常食用,只能用来偶尔更换口味。

然而,有严重过敏反应的人,特别是乳糜泻患者,以上食物仍应尽量避免,少量尝试几次后,等待至少三天时间,证明没有不良反应之后再行食用。

也许正因为不能吃面食才能发现,人类居然如此过分依赖小麦做成的各种美食,其实没有它们,每天吃的食材品种可以更加丰富。大米小米混合饭搭配鱼肉蛋奶和各种蔬菜,也是可以很好吃的。

(北京青年报 范志红)

户外散步提高注意力

散步是一项广受欢迎的运动,民间有“饭后百步走,活到九十九”的说法。最近一项研究表明,散步的益处还不止强身健体,对心理健康也有裨益。

加拿大维多利亚大学研究人员发现,与在室内进行相同长度的步行相比,户外短途步行对心理健康有益。研究人员征集了30名大学生志愿者,请他们分别在室内或户外进行两次15分钟步行,并在每次步行前后对他们

进行脑电图检查。此外,志愿者还被要求散步后在电子设备上完成一项特别设计的任务,以测试他们与记忆和注意力相关的大脑活动。

研究人员发现,无论室内还是户外,志愿者散步后完成任务的表现都有显著改善。不过,他们只在户外组发现了测量神经反应的振幅变化,这表明参试者在户外的注意力和记忆力都大幅提高。(生命时报 冯 岳)



节后复工 如何吃才能快速找回状态

春节假期已结束,大家也都回到工作岗位上了。你有没有感觉到人们常说的“节后综合征”呢?无论是肠胃不适、吃得油腻,还是“每逢佳节胖三斤”,都会影响我们复工后回归正常生活工作节奏的状态,今天就从饮食调节和减肥的角度来说,我们怎么通过合理饮食来快速找回状态。

坚持三餐规律 早餐选营养密度高的食物

三餐规律,定时定量。假期正常的饮食节奏往往被打乱。避免连续多日不进食早餐,导致慢性消化系统疾病急性发作,如胆囊炎、急性胰腺炎等。早餐是全天最重要的一餐,早餐最好选择营养密度高的食物,如鸡蛋、牛奶等。午餐要吃饱,避免午餐进食量过大,或者以午餐代替早餐。短期进食大量食物,增加胃肠道负担。晚餐尽量少吃,同时避免食用过晚。

避免连续多日食用剩菜剩饭

春节期间,大部分家庭都会囤积很多类别的食物,在此期间避免食物种类过于单一。每日准备三餐也避免应付了事或连续多日食用剩菜剩饭。为了达到食物多样,可选择粗细搭配、荤素搭配、颜色搭配,每种食物都少吃一点,即使不能达到《中国居民膳食指南(2022)》建议的平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上。在条件允许的情况下,尽可能保证每天摄入的食物种类多而全。

饮食清淡 避免过咸、过甜、过油

饮食宜清淡,避免过咸、过甜、过油。关于盐、糖和油,指南都有推荐摄入量:推荐成年人每天

摄入食盐不超过5克,烹调油25~30克,糖不超过50克,最好控制在25克以下。长期饮食过咸、过甜和过油,容易导致机体出现慢性代谢性疾病,如高血压、超重、肥胖、II型糖尿病、血脂异常等,虽然这些疾病受多种因素影响,但通过健康的饮食,在很大程度上能降低或缓解这些“吃出来的祸”。

能生吃的蔬菜尽量生吃

第一,选择新鲜的蔬菜水果。吃前充分冲洗、正确清洗,可有效减少果蔬中的农药残留。蔬菜和水果是水溶性维生素(如维生素C等)和矿物质(如钾等)的重要来源。

第二,能生吃的蔬菜尽可能生吃,如选择生吃或做成蔬菜沙拉等。如果要加工蔬菜,那么在制作过程中应遵循先洗后切、现吃现切、急火快炒原则,很大程度能减少营养素流失。

第三,来源于动物性食物的营养素更容易被人体吸收,如乳及乳制品中的钙、动物血及血制品的铁更容易被人体消化吸收,生物利用率更高。但食物是维生素D的较差来源,机体大部分的维生素D是通过太阳照射皮肤合成的,在天气好的时候,可适当选择户外活动,增加维生素D的合成。

每天饮酒的酒精度 不超过15克

吸烟有害健康,尽早戒烟可减少对健康的危害,年龄越小越好。朋友小聚难免把酒言欢,小酌几杯,但避免过量饮酒。成年人如饮酒,一天饮酒的酒精度不超过15克。儿童青少年、孕妇、乳母不应饮酒。

(北京青年报 高春海)



喝汤时间依种类而定

喝汤不仅可以补充水分,还能滋养肠胃,尤其是到夏天,喝点汤还能起到解暑降温作用。从喝汤时间上看,有些人偏爱餐前喝,认为这样能增加饱腹感,有利于瘦身;有人觉得餐后喝更舒服,有助消化。北京协和医院临床营养科教授于康表示,喝汤的时间不能一概而论,需依汤的种类决定。

浓缩汤。主要指的是用骨头和去皮肉长时间炖煮而成的浓汤,也包括用猪骨、鸡脚、连皮家禽、肥肉等煮成的肥腻汤。这类汤最好饭前喝,喝肉汤的时候尽量把油撇干净一些,喝汤同时也要吃肉,因为钙、铁和90%以上的蛋白质等还保留在肉块中。浓缩汤最好不要饭后喝,否

则容易导致体内的热量过度聚集,造成肥胖。还应注意的,浓缩汤含有大量嘌呤,痛风病人不宜饮用。这类汤对胃肠道也有一定刺激,胃肠功能低下的人应少喝或不喝。

粮食汤。主要指的是用豆类或各类杂粮熬成的汤,包括绿豆汤、红豆汤、小米汤等。豆汤里几乎没有淀粉,不会导致血糖升高,还含多酚类物质,有一定的抗氧化作用。粮食汤餐前餐后都可以喝,但胃肠功能低下的人不要喝太多,否则可能加重消化不良的情况。

清汤。主要指用各种蔬菜煮出的汤,如白菜汤、丝瓜汤、冬瓜汤等。这种汤如果做得少油少盐,不仅不会对身体造成负担,还能补充水分

和一定量的矿物质,尤其适合血压控制不好的人群。饮用这类清汤一般无禁忌,饭前或饭后均可饮用。

甜汤。主要指用果实类(如木瓜、苹果、雪梨、无花果、蜜枣、红枣、桂圆、莲子)或根茎类煮成的汤水。这种汤入口有甜味或粉质感稍重,喝太多会导致血糖升高,因此只适宜餐前少量饮用,血糖控制不好的人尽量少喝或不喝。

最后需要强调的是,不要喝太烫的汤,否则会伤害口腔和食道黏膜。研究发现,长期喝65℃以上的汤或热饮料,可能会增加患食道癌的风险。所以一定要把热汤放到常温再喝。

(生命时报 赵 炎)