

半斤水果一斤菜 全家老少一起吃

吃够果蔬拯救百万人

果蔬摄入过少
是死亡高危因素

果蔬为何能帮人们延年益寿?最新研究给出了答案:胸腺是人体重要的免疫器官,它能“生产”人体免疫“战士”T细胞,从而提高人体免疫功能。但随着年龄增长,胸腺比身体其他组织老得更快,T细胞分泌减少,机体感染风险随之增加。果蔬可以为人体补充多种抗氧化物,有助于延缓胸腺老化,进而促使免疫系统保持年轻。近年来的国内外研究还发现,多吃果蔬能有效预防抑郁、早产、脑卒中、冠心病、胃肠癌,保护听力,提升脑力,提高精子质量,降低早亡风险。

然而这些研究并没有促使人们行动起来,果蔬摄入不足已成为全球性问题。以美国为例,美国疾病预防控制中心日前指出,仅有不到20%的美国居民果蔬摄入量达标。在今年召开的一个国际学术会议上,专家也忧虑地表示,60%~87%的世界人口,以及85%的亚洲人口,未能达到果蔬推荐摄入量。世界卫生组织指出,果蔬摄入过少是十大死亡高危因素之一,在全球范围内,估计造成约19%的胃肠道癌症,31%的缺血性心脏病和11%的中风。相反,足量摄入果蔬能有效预防癌症、心血管病等非传染性疾病,每年可能拯救多达170万人的生命。

我国居民果蔬摄入量不升反降

在我国,果蔬摄入不足的问题同样令人担忧,具体表现在以下三方面:

总量不足。调查发现,2010年~2012年,我国居民果蔬摄入量相比2002年略有下降,新鲜蔬菜摄入量从每日276.2克下降到每日269.4克,水果摄入量从每日45克下降到40.7克,与推荐量还存在不小的差距。

对于国人果蔬摄入不升反降的原因,中国疾病预防控制中心营养与健康所食品科学技术室主任霍军生分析认为,首先,果蔬作为鲜食食品,在生产、保存、供应和使用方面,比易储易携的加工食品成本高,一些情况下不易获得;其次,从饮食习惯看,儿童和男性劳动者更倾向于能量密度高的食物,而果蔬能量密度较低,因此一些人食用量偏小;再次,全球范围内食物均向着快捷化、方便化发展,这一变化也易导致传统的果蔬摄入方式受到冷落。

种类不够。在我国,常见蔬菜有上百种,分为根茎类、鲜豆类、茄果类、菌藻类等。不同种类的果蔬具有不同的营养价值,只有确保种类丰富,才能营养均衡。然而调查显示,多数家庭只吃其中几十种,甚至十几种,种类十分单一。

营养缩水。近日,刊登在国际科学杂志《新科学家》上的一项研究指出,随着农业技术的发展,果蔬的口感正在变得越来越甜,而对健康有益的植物活性物质,则在随着苦涩味道的减少而降低。我国研究也发现,多种果蔬营养成分不如上世纪90年代。

究其原因,中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红表示,目前农业生产中多以香甜、个大、高产、耐储为标准,较少考虑营养价值。带有苦涩味的果蔬虽富含抗氧化物质,但因口感不受青睐,于是被优先淘汰。土壤条件不好、大棚反季节种植、不够成熟就被采摘、长时间远道运输等因素,也会导致果蔬营养不如从前。这令果蔬摄入不足问题更加凸显。

“多吃果蔬能帮我们活得更长。”近日,发表在美国《细胞》杂志上的一项研究发现,多吃果蔬有利于增强免疫功能。但调查显示,我国居民果蔬摄入量仅为推荐量的一半左右,并由此引发了多种健康隐患,提高果蔬摄入已迫在眉睫。

牢记“7字果蔬歌”

生活中我们应如何科学吃果蔬呢?“7字果蔬歌”也许能为您解答。

半斤水果一斤菜。中国疾病预防控制中心营养与健康所教授、中国营养学会理事长杨月欣说,膳食指南推荐,我国成人每日应摄入蔬菜300克~500克、水果200克~400克,可概括为半斤水果一斤菜。“一斤菜”是指烹饪前的重量,经烹饪后也就两小碗,可分到三餐吃完。香蕉、奇异果等水果,每个都有二三两,吃两三个就够半斤了;梨、苹果等稍微大一点的水果一个就够。

全家老少一起吃。杨月欣建议,可以家庭为单位,保障各成员的果蔬摄入,比如一家三口一天购买约3斤蔬菜、1斤半水果,并在一天内吃完。中国健康教育中心专家沈雁英教授提醒,如果孩子不爱吃果蔬,家长在采购、烹饪时最好让孩子参与其中,或可从颜色、形状着手,把果蔬做成孩子喜欢的样子。老人吃果蔬应注意松软易消化,比如叶菜选嫩的,切碎或做成馅;水果切成薄片或小块,也可放入微波炉加热后食用。平时最好把水果放在随手可及的地方,方便获取。

搭配讲究颜色多。范志红指出,不同颜色的蔬菜所含保健成分不同。一般来说,综合营养价值最高的蔬菜是菠菜、小白菜、茼蒿等深绿色叶菜,应占到每日蔬菜摄入量的一半。另一半则要留给其他颜色的蔬菜,比如黄色的胡萝卜、红色的番茄、紫色的甘蓝等,颜色越多,摄入的营养成分越丰富,且颜色越深,含营养物质越多。

本地应季最新鲜。“在同一种果蔬中,本地、应季的产品往往最好。”范志红表示,一方面,这些本地产品不用长途运输,不需要保鲜处理;另一方面,这些产品可长到最佳成熟度后采收,品质和口感更好。因此,人们应熟知食物自然成熟的季节,不要去追求那些不合时宜的果蔬,比如春天不一定要吃西瓜,最好等到7月再吃。

质不够用量来补。范志红说,虽然应季果蔬在品质上优于反季节产品,但不得不承认,我们很难离开反季节食物。北方进入寒冬,几乎没办法种应季果蔬,如不吃反季节果蔬,就只能反复吃白菜、萝卜、土豆,不利于膳食平衡。因此,即使反季节蔬菜营养价值低一些,总比一点没有强。由于营养质量降低,就要在数量上补回来,保证足量摄入。

营养损失要减少。沈雁英指出,蔬菜中很多维生素和矿物质都是水溶性的,加工过程中容易流失,先洗后切、急火快炒、现吃现做、适量加醋、出锅前勾芡、少打果蔬汁、适当生吃蔬菜等方法,均能减少营养损失。

最后,范志红提醒,有些朋友实在不爱吃果蔬,便想通过服用膳食补充剂来替代。这是不可取的。果蔬中含有的膳食纤维和植物活性物质,补充剂难以完全替代。盲目服用膳食补充剂还可能产生负面效果。(李迪)