

现代社会生活工作节奏日益加快,大家喜欢方便快捷的事物,饮食也是如此。不过,大多数情况下,正因为人们贪图方便快捷而用一些偏好的食物替代一些不感兴趣的食物;还有些人存在一些常识上的误区,用自以为对的饮食模式来为各种食品找“替身”,殊不知,每种食物都有着自身独特的营养成分,不是想当然地拉个替身就可以代替的。饮食“替身”会使我们的饮食进入怪圈,让健康离自己越来越远。



每种食物都有自身独特的营养成分,不是想当然拉个「替身」就可以代替的——

饮食“代替” 带走你的健康

豆浆粉代替 家庭自制豆浆

用豆浆粉冲一杯豆浆,既方便又好喝,还省去清洗豆浆机的麻烦。但是豆浆粉包装袋的标签显示,它在制作过程中添加了许多蔗糖,而大豆中本来是不含蔗糖的,加之还有其他配料,豆浆的营养无疑打了折扣!与其说你喝的是豆浆粉,不如更确切说是蔗糖分呢

市售豆沙代替 家庭自制豆沙

市售豆沙口感细腻,口味更甜,比家庭自制豆沙(用红豆等煮烂再搅拌)更好吃,且方便省事。但市售豆沙要经过过滤程序,把豆中含有的膳食纤维去掉(所以口感细腻),而膳食纤维却是目前城市居民膳食中普遍缺乏的营养成分。

全麦面包代替全麦馒头

全麦粉含有更多的维生素、矿物质和膳食纤维,所以比精白面粉更健康。全麦面包很流行,但往往名不副实,大部分全麦面包其实是用精白面粉加少许麸皮制作的,根本不具有全麦的营养优势,远不及全麦馒头(色黑、有很多“麻点”状麸皮)。

超高温消毒液态奶 代替巴氏消毒奶

超高温消毒奶保质期长,不用冷藏,十分方便,但超高温消毒对牛奶中维生素等营养成分破坏比较大,而巴氏消毒奶有助于保留更多营养。

浓汤宝代替高汤

浓汤宝产品标签的配料表里写有增味剂、食用香精、增稠剂、酸度调节剂等,这些成分都是食品添加剂,用来增加浓汤宝的鲜香味道。不论是海鲜口味还是牛肉口味的浓汤宝,海鲜或牛肉成分很少,商家只是用各种食品添加剂模拟海鲜或牛肉的味道,并模拟浓汤的外观而已。浓汤宝与用天然食物熬制的鸡汤、骨头汤、牛肉汤、海鲜汤等不可相提并论。而且,根据浓汤宝的营养成分列表可知,它含有较多的钠,1克钠可换算为2.5克盐,长期过量摄入食盐对身体的伤害很大。

现实生活中,因为方便快捷和美味而损失营养健康的情形还有很多,如方便面代替家庭自制面条(手擀面)、火腿肠代替鲜肉、薯条薯片代替煮或炒土豆等等。

对照以上种种食物替代现象,您都常吃几种呢?不妨快快抛弃它们,加入到追求营养健康的队伍中来吧!

黄神英

水果代替蔬菜

大多数水果含糖类是葡萄糖、果糖和蔗糖一类的单糖和双糖,容易造成血液中血糖急剧上升,使人精神不稳定,感到不舒适,如头昏脑胀,精神不集中、疲劳等。而吃蔬菜,即使吃的是根茎类的,也是淀粉,由于吃后是慢慢消化,逐渐吸收,人体血糖浓度上升下降的波动就不会很剧烈。另外,葡萄糖、果糖、蔗糖进入人体肝脏后,很容易转变成脂肪,使人发胖。尤其是果糖,在肝脏中更容易合成脂肪。这样还会使血液中甘油三酯和胆固醇升高,对人的心血管有害,会引起高血脂症和高胆固醇症。

虽然水果和蔬菜都含有维生素C和矿物质,但在含量上还是有差别的。除了含维生素C多的鲜枣、山楂、柑橘等外,一般水果如苹果、鸭梨、香蕉、杏等所含的维生素和矿物质都比不上蔬菜,特别是绿叶蔬菜。因此,要想获得足量的维生素还必须吃蔬菜。吃蔬菜时通过烹调加工,还可以从盐、植物油、酱油等调料中获得其他一些营养物质,而吃水果在这方面就会受到限制。

红糖代替白糖

红糖和白糖都是由甘蔗或甜菜提取出来的,红糖的制作工艺较白糖稍微简单一些,其中所含的葡萄糖和纤维素也较多,而且释放能量较快,吸收利用率也更高。但是,红糖的味道不如白糖那么甜,人们在喝茶和咖啡时自然而然就会多放些,所以其实红糖有时候比白糖更危险。

方便面代替营养早餐

不少人早晨时间紧,常以方便面代替早餐,甚至中、晚餐。岂不知,经常食用方便面替代早餐,对人体健康和发育都是很不利。因为,维持人体正常生理代谢需要六大要素,方便面主要成分是碳水化合物,其他营养成分很少。即便是鸡汁、虾汁方便面,其他成分也微乎其微。可上午往往是工作学习任务最繁重的时候,对各类营养素需求量也是最大的。方便面远远不能满足这种需求。因此,如果长期以方便面代替早餐,会导致头晕、乏力、消瘦、心悸、精神不振等,严重者可出现体重下降、肌肉萎缩等营养缺乏之表现。

补药代替营养品

不少人在医生建议加强营养时,就马上想到各种补药。然而,专家指出,补药不可代替营养品。氨基酸是常见补药,但若不是进食困难,则不必服用,盲目输氨基酸不仅可致过敏反应,对于肾功能不好者,还可能导致肝昏迷、尿毒症的发生。不少人认为,维生素类药物对身体有益,多吃点无妨,实则不然,长期服用维生素A、D丸可发生维生素A中毒,出现骨痛、呕吐、瘙痒、脱发等。因此,加强营养,应从调节饮食入手,切勿滥用营养品。



新鲜蔬菜代替冷藏蔬菜

一般来说,刚从菜地里采摘下来的新鲜蔬菜,肯定比冷藏蔬菜营养。但事实上我们吃到的蔬菜大都没有那么新鲜了,通常都是储存了几天的,其维生素也在储存的过程中逐渐地损失掉。相反,冷藏的蔬菜就能保持更多的维生素,因为蔬菜采摘之后冷藏,能很好地防止维生素的流失。

畜肉代替鱼肉

只吃猪肉,少吃或不吃鱼肉是多数汉族人的习惯。虽然两者的蛋白质含量和吸收率差异不大,但脂肪的构成却有很大差异。鱼的脂肪含有较多的某种多不饱和脂肪酸,这种脂肪酸对儿童的大脑发育和预防心血管疾病起着有益的作用。而畜肉,尤其是牛羊肉,脂肪酸以饱和为主,过多摄入不利于健康。相比于猪肉,鱼肉更加有营养,鱼肉所含的蛋白质比猪肉多吃鱼肉更补,特别是喝一些野生的鱼汤,大补特补。

营养品代替天然食品

很多人越来越重视营养,这是好事,但滥用营养品,好事就变成坏事。把蛋白粉当饭吃,把维生素当水果和蔬菜,认为吃了这些营养品,身体就会长保健康。更有不少人认为,维生素类药物对身体有益,多吃点无妨,实则不然。例如,大量的维生素C与肾结石形成有关,加强营养,原则上应从饮食调节入手。如果饮食不够,确需补充时,应该由相关专家给予建议,切不可滥补。

矿泉水代替白开水

很多人说矿泉水中含有丰富的矿物质,就不再喝白开水,全用矿泉水代替,但是矿泉水也会受到土地中有害物质的污染。荷兰科学家曾对瓶装矿泉水进行了分析,结果发现矿泉水更容易受到危险微生物和细菌的污染。尽管这些细菌可能并不会对健康人的身体造成太大的威胁,但对那些免疫力较弱的人来说,瓶装矿泉水中的细菌可能会造成相当大的危险。

