

# 远离“超加工食品”

汉堡、薯条、甜饮料、方便面等休闲食品是大家很容易辨别的“垃圾食品”，但是超加工食品这个概念你听说过吗？很多超加工食品善于“伪装”自己，更容易被人忽略。

## 什么是超加工食品？

超加工食品是 NOVA 食品分类系统中的一个类别，该系统得到了包括联合国粮食和农业组织在内的全球卫生机构的认可，并且被全球许多研究人员使用。NOVA 食品分类系统把食物分成了 4 类：未加工或者微量加工的食物、经加工的烹饪原材料、加工食品、超加工食品和饮料。

其中超加工食品的定义是：经一系列复杂工业加工而成的食品和饮料，通常添加食品添加剂以增加口感、看起来更诱人、闻起来更美味、便于存储等。这类食品要经过繁多的加工过程，其中大部分工序无法在家中自行进行，并且成品辨别不出食物的原貌。

举个例子，新鲜的草莓属于未加工的食物，做成草莓果酱后是经加工的食品，做成草莓饼干后就是超加工食品，草莓饼干已经看不出草莓原本的样子了。

而且这些超加工食品通常都有以下共性，以至于让人“欲罢不能”——味道容易让人上瘾、色泽鲜艳、广告宣传力度大、方便长期存放、成本低廉。

这里有一个简单的辨别方法：超加工食物通常的配料表格里通常有超级长的一串名词，比如说人工添加剂、添加糖、稳定剂、防腐剂。比如“高纤”饼干，超市中的饼干区常出现的一些粗粮饼干，看上去很健康，但是为了达到口感的

完美，配料中也不乏加入了很多糖、油和添加剂。

## 超加工食品对健康有什么影响？

1. 越吃越胖。2019 年《细胞代谢》上一项研究发现，在摄入等量的主要营养素、糖、钠和纤维素的情况下，超加工食品组每天摄入的卡路里明显更多，2 周内体重就增加了 0.9 千克。

2. 缺乏营养。超加工食品中维生素、矿物质和膳食纤维的损失较多，经常吃这类产品容易引起微量营养素的摄入不足或缺乏。

3. 影响发育。以色列希伯来大学发表在《骨骼研究》杂志上的新研究发现，食用超加工食品的啮齿动物生长迟缓，骨骼强度受到不利影响。研究人员表示，该研究解释了超加工食品对发育期儿童骨骼生长有严重损害。

4. 代谢病增多。超加工食品吃得更多的人，代谢系统疾病风险升高，这种关联性在年轻人中更强，随年龄增长而下降。此外，超加工食品中的高盐、高油、高糖易引发炎症。

## 怎样戒掉超加工食品？

其实大家都知道这类食品吃太多对健康不利，但是马上就戒掉不太容易，可以尝试使用以下方法慢慢



慢慢远离它们：

**日常饮食做好搭配。**最好不吃超加工食品，尤其是加工肉制品、糖果、膨化食品、油炸食品。以新鲜果蔬、全谷物食品及高纤维食品为主。

**在家下厨。**尽量自己在家做饭，哪怕一个人吃也不要嫌麻烦。美国癌症协会建议，在家中烹煮食物时，应尽量少添加油脂、糖及盐，尽量以醋、柠檬汁、大蒜和天然香料取代高脂肪或高钠的人工调味料。

**改变零食选择。**选择卫生、营养丰富的食物作零食，如水果、奶类、大豆及其制品、坚果、全麦面包、煮红薯等。

**学会识别超加工食品。**配料表中符合以下任一特征，可能是超加工食品：含有超过 5 种成分的产品可能经过超加工；是否有一连串你不认识的东西；是否含糖、果葡糖浆、精炼植物油等成分；是否含苯甲酸钠、硝酸盐、亚硫酸盐、BHA、BHT 等防腐剂。一些含防腐剂的食物，如腊肠（含盐和硝酸盐），也被视为超加工。

北京大学公共卫生学院  
营养与食品卫生系教授 马冠生

# 冬令食疗谱三款

冬令时节，饮食宜多样化，注意谷、果、肉、蔬的合理搭配，适当选用高钙食品。用现代营养学的观点来说，就是饮食应“三多三少”，即蛋白质、维生素、纤维素多；糖类、脂肪、盐少。这样才能既保证所需营养，又不伤脾胃。现介绍几款这一时节的食疗谱以供参考。

**羊肉炖白萝卜** 用白萝卜 500 克，羊肉 250 克，姜、料酒、食盐适量；先把白萝卜、羊肉洗净，切块备用。然后锅内放适量清水将羊肉入锅，开锅后五六分钟捞出，水倒掉，重新换水烧开后放入羊肉、姜、料酒、盐，炖至六成熟，把白萝卜入锅炖至熟。此款的功效是益气补虚，温中暖下。对腰膝酸软、困倦乏力、肾虚阳痿、脾胃虚寒者更为适宜。

**炒双菇** 用水发香菇、鲜蘑菇等量，植物油、酱油、白糖、水淀粉、味精、盐、黄酒、姜末、鲜汤、麻油各适量。先把香菇、鲜蘑菇洗净切片，炒锅烧热入油，下双菇煸炒后，放姜、酱油、糖、黄酒继续煸炒，使之入味。再加入鲜汤烧滚后，放味精、盐，用水淀粉勾芡，淋上麻油装盘即可。此款的功效是补益肠胃，化痰散寒，对高血脂患者尤为适宜。

**鲫鱼豆芽汤** 用鲫鱼 1 条，黄豆芽 200 克，葱花、味精、精盐、豆油适量。先把鲫鱼处理干净，再把黄豆芽去皮，洗净。然后把豆油加入锅中，烧热，放入葱花煸炒，再加入黄豆芽，炒出香味时加水适量，用旺火烧开后，放入鲫鱼，改用小火炖至熟烂。最后把味精、精盐加入锅中调味，倒入汤碗，即可食用。此款的功效是健脾益气，清热解毒。

晓菊

# 吃蔬菜请遵循“彩虹原则”

《中国居民膳食指南》推荐我国居民蔬菜的摄入量是每天 300~500 克，也就是 1 斤左右的量。那这 1 斤蔬菜要如何搭配呢？这里推荐大家依据“彩虹原则”来搭配。

颜色是营养素和植物化合物丰富的表现，彩虹原则倡导在进食足量蔬菜的同时，还要搭配 5 种颜色的蔬菜：绿色、红色、橙黄色、紫黑色、白色。尽量做到一天中每一种颜色都能吃到，保证人体所需的微量营养素摄入合理充分。其中绿色、红色、橙黄色、紫黑色是深色蔬菜，具有营养优势，《中国居民膳食指南》建议深色蔬菜应占每日摄入蔬菜量 1/2 以上，也就是这 4 种颜色应占到蔬菜总量的一半以

上。

**绿色蔬菜** 绿色蔬菜的营养价值极其丰富，富含 β-胡萝卜素、叶酸、维生素 K、叶黄素、钙、镁等。其中叶黄素能够帮助视网膜抵御紫外线，吸收其中蓝光的成分，是眼睛重要的抗氧化剂。

**红色蔬菜** 常见的红色蔬菜有番茄、辣椒。番茄富含番茄红素、辣椒富含维生素 C，都具有非常强大的抗氧化能力，能帮助我们控制炎症，降低癌症和心血管疾病的发生风险。

**橙黄色蔬菜** 橙黄色蔬菜中南瓜、胡萝卜、彩椒等都富含 β-胡萝卜素，β-胡萝卜素是我国居民膳食维生素 A 的主要来源，对眼睛、皮肤和生殖系统的健康都有好

处。

**紫黑色蔬菜** 紫黑色蔬菜的代表紫甘蓝富含花青素和异硫氰酸盐，都隶属于植物化合物。花青素是强效的抗氧化剂和自由基清除剂，同样具备抗炎的作用。异硫氰酸盐广泛存在于十字花科类植物中（绿色蔬菜西蓝花中也富含），它具有有一种特殊气味，就是水焯紫甘蓝时会闻到的味道，异硫氰酸盐可以降低氧化应激，有降低癌症风险的作用。

**白色蔬菜** 白色蔬菜并非一无是处，它也有自己的营养特点，例如莲藕含有多酚和多糖类物质，口蘑含有蛋白质、多糖等。

国家注册营养师 路童  
来源：中国好营养

## ●健康读卡

### 吃火锅 去火配“三宝”

麻辣火锅让人又爱又恨，为避免引火上身，专家认为，在吃红汤底火锅的时候，要注意一下平衡，可以多吃清火滋阴的食品。

**青菜** 蔬菜多偏寒凉，吃火锅时，搭配大量的绿叶蔬菜，不仅能消除油腻，补充人体维生素，还有清凉、解毒、去火的作用。

**豆腐** 吃完羊肉、牛肉，适当在火锅里下一些豆腐，因为豆腐含有石膏，石膏有清热、泻火、除烦和止渴的作用，可减轻上火症状。

**莲子** 在火锅中加些莲子（不去莲子心），有滋补强身、清心、泻火的作用。

来源：本报微信公众号