

冬奥菜单“火出圈” 普通人怎样借鉴冬奥饮食?

前不久,冬奥食堂的菜单发布后,众多网友纷纷表示“馋哭了”。丰富美味的菜品,打破了许多人印象中“营养=不好吃/没味道/限制吃”的误区,不仅营养全面,还同时满足世界各地运动员们的饮食习惯,让冬奥运动员们能够大快朵颐。这600多道营养美食,我们普通人也可以从中有所借鉴。



日常饮食 碳水很重要

细数冬奥菜单众多菜品,你会发现,冬奥运动员对饮食的能量要求很高,“碳水”占比更是超过了一半。的确,为运动员提供充足的营养,是一项很重要的奥运保障措施。训练和比赛中消耗大量体能的运动员,饮食中对能量、蛋白质、B族维生素等营养素的需求远大于普通人。

很多人以为只要多吃点蛋白质就能补充营养,其实这种做法是不行的,因为运动中维持肌肉、维持耐力特别需要大量的碳水化合物。

比如速滑运动员,体力消耗非常大,在总热量当中,至少要有60%来自于碳水化合物,甚至更高。因此主食一定要吃够,每餐一小碗饭、拿肉当饭吃,是不行的。

同时,由于冰雪运动是在低温下进行,穿的运动衣还不能厚,对热量的消耗尤其大。研究表明,冰雪状态下的运动赛事,和在室温下进行的比赛相比,要多消耗10%~40%的热量。

对于普通人来说,运动量虽然不比运动员的大,但是日常饮食也绝对不能少了碳水。目前各国营养专家所推荐的碳水化合物摄入量,大约占一日能量需要的一半或一多半,我国的推荐范围是50%~65%。也就是说,如果一个成年人每日需要2000大卡的能量,那么他应当摄入250~300克左右的碳水化合物,相当于每餐吃一小碗米饭再加少量水果。

多样化饮食 保证营养均衡

从冬奥菜单可以看出食物种类丰富多样,且营养素含量比较充足,各种主食、肉类、蔬果应有尽有,可以说是健康饮食的理想餐桌了。

多数运动员都是在青春发育期进行高强度体育训练的,比如苏翊鸣、谷爱凌都在18岁之前参加国际体育比赛,对于他们来说,尤其要注意避免营养不良问题,因为他们的身体还处于发育阶段,除了运动需求,还有发育成长本身的需求。

正在发育的青少年也是如此,健康饮食要做到丰富多样,吃够

数量,不仅蔬菜要吃,主食、蛋白质、脂肪都要吃够数量。充足均衡的营养供应是他们动力十足的重要原因。

运动一定要吃够

观察各国运动员晒出的冬奥视频日志我们可以看到,没有运动员在饮食上有所节制,他们都是吃好、吃饱的状态。我们运动之后也一样,一定要及时补充食物,绝不能让自己感觉又累又饿。

如果吃得不够,那就会进入一个恶性循环。摄入的能量和营养不足,还要运动,身体就不得不设法“节能”,也就是说,运动的效率下降了。运动之后,身体为了节省体能,会想要少动一些,日常就会懒洋洋的不想动。此外,身体补充的能量不足,身体就会拆解肌肉来供能,肌肉就会流失。如果长此以往,总是入不敷出,身体就不得不降低甲状腺激素水平,调低代谢率,人就更容易储备脂肪,稍不小心就发胖。所以如果平时有运动的习惯或者采用运动减肥的人群一定不能节食。

中国农业大学食品博士 范志红

豆腐加海带 营养更互补

豆腐是一种价廉物美、强身防病的营养食品。它富含人体需要的优质蛋白质(其中含有8种人体必需氨基酸)、植物性脂肪、碳水化合物、卵磷脂、亚油酸、烟酸、维生素B₁、维生素B₂、维生素E及钾、钙、铁、镁、硒、锌、锰等营养素;还含有多种皂化甙,能阻止过氧化脂质(有害身体健康的代谢产物)的产生、促进脂肪分解、降低血浆胆固醇,可避免肥胖及动脉硬化,有预防冠心病、高血压、高血脂等作用。

但是,皂化甙也会给人体带来一个麻烦:引起体内碘的排泄,如果长期食用豆腐可能导致碘的缺乏。而碘是维持机体能量代谢和产热不可或缺的一种微量元素,碘缺乏会造成甲状腺激素合成减少,导致基本生命活动受损和体能下降;还可引起儿童体格发育、性发育落后,以及导致身材矮小、肌肉无力等症状和体征;如果孕产妇缺碘,会影响到胎儿或婴幼儿大脑神经的正常发育等。

如何消除这个弊端呢?最好的方法是在吃豆腐的时候,搭配含碘丰富的食物。含碘最多是各种海产品,尤其海带含碘特别丰富,一般干海带中含碘量为0.3%~0.5%,即每100克干海带中含碘量可高达300~500毫克;同时,海带也是一种预防心脑血管病的有效食品。因此,豆腐搭配海带做菜食用,不仅能增加口感,还可起到营养互补的作用,使体内碘元素保持平衡状态,从而达到更为理想的保健效果。

陈日益

●延伸阅读

运动后如何调整饮食?

1. 适当增加热量摄入

具体的热量可以根据运动状况进行调整,如果你们是以快走、跑步、跳操、自重力量训练为主的话,用自身的基础代谢乘以1.375~1.55(根据运动强度而定)就可以了,有减肥需求的可以再减去每天的热量缺口。

2. 增加蛋白质的摄入,每顿至少有1份肉蛋奶豆制品

富含蛋白质食物能够帮你们恢复肌肉,保持健康体重,可以多吃鸡肉、牛肉、鱼肉、鸡蛋、豆腐、牛奶等。

3. 用富含纤维素的食物代替部分精制食物

富含纤维素的食物可以增强饱腹感,让你更扛饿。推荐红薯、糙米、杂豆等粗粮以及绿叶蔬菜、水果等。

4. 三餐规律,食物分配均衡

具体来说就是每天定时进食,可以少食多餐,保证每天的碳水、蛋白质、维生素、脂肪摄入量均衡。

帮助降血脂的食物——荞麦

荞麦原产于亚洲中部及北部,目前在我国各地都有栽培,以黑龙江、吉林等省为多。每年霜降前后,在果实成熟后收割,打下种子,晒干即可入仓。茎叶可做饲料或绿肥。

荞麦磨出的荞麦粉是灰黑色,样子虽不好看,做出的食品却香甜可口,如荞麦面、荞麦烙饼、荞麦煎饼、荞麦饺子,味道都很鲜美。荞麦粉,在日本被视为珍贵食物,日本皇宫里的御膳上也有荞麦制品。

荞麦还有珍贵的药用价值。

中医认为,荞麦味甘、性凉,入脾、胃、大肠经,有消食化积、润肠下气的作用,可以治疗肠胃积滞,慢性泄泻等症。荞麦茎、叶也可入药,适用于高血压病,可防治视网膜出血、脑出血等。

荞麦中含有芦丁,其中又以苦荞麦含的最多。芦丁具有降低人体血脂(包括胆固醇)的作用,并可软化血管。荞麦中含的维生素P等类黄酮物质,能够增加毛细血管的致密性,降低其通透性和脆性,可以防治因毛细血管脆性增加而致的出血性疾病。也可

用于高血压、冠心病和脑血管疾病的辅助治疗。

加拿大马尼托巴大学的科学家曾发表一项研究成果,给老鼠饲喂一定量的荞麦汁,使老鼠的血糖平均降低了19%。研究人员认为,荞麦之所以有明显的降血糖作用,可能是因为其中含有一种名为Chiro-inositol的化合物。此前的研究表明,这种化合物在动物和人体的葡萄糖代谢和细胞信号传输中担当着重要作用,而这种化合物在其他食物中则很罕见。

河南中医药大学教授 段振离

●健康读卡

食品配料表 越短越安全

消费者常常对食品配料表中的各种成分和名称不明究里。这些被称作“添加剂”物质的主要作用就是使食品好看、好吃、易保藏、低成本。

比如超市里某种“派”的配料表中,包括“小麦粉、白砂糖、鸡蛋、精炼植物油、奶粉、代可可脂、可可粉、乳清粉、低聚糖、葡萄糖浆、山梨糖醇、食用盐、食用碳酸钙、大豆磷脂、膨松剂、乳化剂、增稠剂、脱氢醋酸钠、山梨酸钾、朗姆酒、食用香精、核黄素、焦亚硫酸钠、胭脂红、紫草红、β-胡萝卜素、丙酸钙、抗氧化剂”等28种原料和配料,其中除两三种天然成分外,其余都是添加剂,虽然并没超量使用,却可能影响食物营养品质,安全隐患也较多。所以,选购食品时,最好不要买配料表名单太长的。

来源:本报微信公众号