



夏季健康饮食(二):营养不足与如何进补

一人可能同时营养不足和过剩



名人档案 于康

逻辑清晰、字字珠玑的专业表达,一针见血又幽默的风格,造就了“康叔”在广大热爱健康的人们心中不可撼动的权威地位。作为北京协和医院临床营养科主任医师的于康教授,除了在临床上给予人们营养健康方面的专业指导外,在营养健康科普教育方面也是不遗余力地热心推广,他还担任卫生部营养标准委员会委员,《中华临床营养杂志》副主编,北京营养师协会副理事长等职务。

临床上,营养不足有两条胳膊,一条胳膊指向营养不足,另一条胳膊指向超重、肥胖,即营养过剩。其实,“不足”和“过剩”是在一个人身上并存的。有人的超重、肥胖,仅仅是脂肪、能量的超重、肥胖,但是他(她)可能钙不足、维生素不足。所以,不要一想到营养不足就想到过瘦,一想到营养过剩就想到肥胖。肥胖和过瘦,都会导致比体重正常的人几率更高的发病率和死亡率。

体重不是判断营养不足的唯一指征

在于康教授的门诊病人中,胖、瘦这两个极端都非常鲜明:约有1/4的病人在营养不足。“人们现在普遍追求骨感,意识到肥胖对身体的不利,但丝毫不觉得过瘦是问题,盲目、病态追求所谓的瘦。”于康说,这1/4的营养不足的病人中,有的是由于慢性肾病、恶性肿瘤、手术等疾病造成的;还有一些是由于盲目减肥而造成的,严重的,甚至造成了厌食症。

判断营养不足在临床上有严格的诊断标准:首先,体重是直观的判断依据之一,但特别瘦、体重较低的人,首先只能定义为低体重。“低体重如果再伴有疾病状态,或有明显的生活质量降低,如出现乏力、容易疲倦等状况;另外,血红蛋白等生化指标出现异常时,才可以定义为营养不足。”于康说,有些人天生较瘦,但是查体方方面面都正常,只能定义为体重低。如果瘦伴有临床症状和查体的异常发现,一般情况较差,则可以定义为营养不足。

需要注意的是,如果一个人长期体重低,BMI指数(体重kg/身高²m²)小于18.5,本身就是发生营养不足的危险因素。

于康在纸上画出一个类似大写的、不规则的U字形曲线道:“BMI指数和死亡率的关系可以用这个U字形曲线来表述。BMI指数低于18.5的,和大于24.0以上的,慢性疾病发生率和死亡率都会提高。当BMI指数介于21-23这一正常范围时,慢性病的方式风险和死亡率均相对低。所以,胖和瘦都不好。”

不认同“有钱难买老来瘦”

对于“有钱难买老来瘦”这样的话,于康是全然不同意的。“老年人体重偏低、过轻,会导致感染性并发症发生和死亡率提高,一旦发生应激状况如患病、创伤和手术治疗时,死亡率比体重正常的人要高。”他举例说,并且,很多老人的瘦是以肌肉下降为主的体重下降,主要表现在肌肉成分、受体组织的下降,但脂肪比例实际上是上升的,这就造成了老年性的肌营养不良。“这种情况不仅会造成感染性并发症,还会导致糖尿病等慢性疾病发病率的增高。”因为人体肌肉上有很多胰岛素受体,当肌肉不断丧失时,受体也会随之丢失,胰岛素分泌时不产生作用或作用下降,这样会造成胰岛素抵抗,导致糖尿病。

【热点问答】

补充铁剂别矫枉过正

Q 贫血是营养不足的指征吗?

A: 是很重要的指征。贫血,尤其是缺铁性贫血,是目前我国单一营养素缺乏最严重的一种。尤其在一些特定群体中如病人、育龄女性和老年人中,非常普遍。缺铁性贫血与饮食的关系比较密切,

有些人不吃红肉和肉,或者整个动物性食品都不吃,造成缺铁性贫血。当然与慢性失血等慢性病、女性月经量很大等也有关。

Q 缺铁性贫血能吃一些补充铁的补剂吗?

A: 可以在医生指导下服用一些铁的补充剂,但不要矫枉

过正,存在极个别的补铁过量的案例,补铁过量造成铁沉积在肝脏,或沉积在胰腺,造成肝脏、胰腺损伤等。缺铁性贫血的人群虽然广泛,但是不能随便滥补。摄入食物补充相对安全,如果使用药物,一定要谨遵医嘱。这对钙、硒各种营养元素的补充都适用。

“进补”的前提是好好吃饭

Q 人们对“进补”的热爱似乎由来已久。您怎么看“进补”?

A: “进补”这个词可以用,但需要明确主次先后,最好的补是日常膳食,营养的主力军来自日常三餐。很多人将补的概念和高精尖贵的补品联系在一起,认为吃燕窝鲍鱼鱼翅海参才叫补,吃萝卜白菜就不是补,这是不对的。

在尽量吃好饭的前提下,如果最近压力过大、营养摄入不充分、经常坐飞机等等,可以适当补充一些营养品。但前提是千万不要认为我吃那些大补品,就可以不吃饭或不好

好吃饭了。

国际上曾用β胡萝卜素去预防某些恶性肿瘤的发生,发现并无确定作用。但另一个让人欢欣鼓舞的发现是——长期大量食用新鲜蔬菜水果的群体,某些恶性肿瘤的发生率降下来了。这也提示我们,营养元素要在人体中起作用,更多要依赖食物载体。所以,在国家膳食指南推荐中,并没有保健品、燕窝鱼翅、补剂等等。

Q 那如果是从美国、日本带回来的补品呢?

A: 这些补品并不是不可取,但不是所有美国补充剂的

剂量都符合国人情况。一是人种差异,美国人相对高大,他们补充的剂量也相对较大;二是不同族群的膳食基础不同,所以如果服用从国外带回来的补剂,千万要以正常膳食为前提。不能盲目跟风,不要光看包装,全是洋字码就买。需要专业人士判断,得到国内营养师的把关、指导、监测。

比如说吃鱼油非常流行,但首先要看其加工工艺,还要看它的纯度。工艺不好容易造成鱼油变质,有杂质的鱼油往往不能对血脂起到好的调节作用,甚至越调越高。

关于吃的新概念大多是浮云

Q 现在有很多诸如用稻米去皮、胚芽等炼的稻米油,到底该如何选择,怎么吃?

A: 关于吃的新概念很多,基本上都是浮云。关于油,我认为,第一,要选择正规品牌的

植物油;第二,各种油交替吃,高端的橄榄油、茶树籽油,中端的玉米油、花生油等,没有一种十全十美,也没有一种油十全不赦,交替吃,营养更均衡;第三,每天每人摄入不超过2勺半油

(即25毫升);第四,尽量购买棕色瓶、小包装的食用油,避光保存,不要好几种油一放好几年,烹调温度要适宜,再好的油,油温太高,营养素丧失大半,还会产生大量损害健康的物质。

【微博妙语】

@侏菲儿:康叔,刚看到的“研究人员发现,饭后吃个梨或喝杯热梨汁,积存在人体内的致癌物质可以大量排出。调查结果显示,吸烟或者吃烤肉等在体内聚集的强致癌物质多环芳香烃,在吃梨后会显著降低,特别是喝了加热过的梨汁”,靠谱吗?

@临床营养于康:严重不靠谱!这“作用”无非是为吸烟和吃烧烤找“借口”。

@临床营养于康:参加朋友生日聚餐,大家客气地说在我面前“不敢点菜”,我想一顿饭对健康的影响毕竟有限,而一次生日聚会却可能留下长久的记忆。营养是为了快乐,快乐才能健康。因此这一餐的第一要务是让寿星快乐,让大家开心,至于营养吗?吃吧,吃多了就回家吧。反正康叔有办法。哈哈!

本版采写/新京报记者 潘波
摄影/新京报记者 王嘉宁