

9000余种食物健康度大评估

这5类“最健康”，你吃对了吗？

如今,越来越多的人开始重视自己的饮食健康。那么,哪些食物最有益于身体健康呢?

一项研究对9000多种食物进行了全面评估,最终选出了最健康的食物,共有5种。这些食物不仅营养丰富,而且对于维护身体健康和预防疾病具有积极作用。

■据新华社

专家给9000多种食物评分
发现最健康的是这5种

权威期刊《自然-食品》上发表了一项研究,研究人员对9273种食品和饮料健康程度进行了评估和排行。

该研究中,所有食品被分为12个大类,分别是:谷物、水果、蔬菜、豆类和坚果、肉蛋类(肉包括猪肉、牛肉、羊肉和野味,以及内脏和腌制肉类)、海鲜、奶制品、脂肪和油、饮料、混合菜肴、酱汁和调味品、咸味小吃和甜点。

每种食物、饮料或混合菜肴都会得到一个最终评分,评分范围从1(最不健康)到100(最健康)。

研究人员认为,得分在70分以上的食物或饮料应该多吃,31—69分的食物或饮料应该适量食用,任何得分

在30分及以下的食物或饮料都最好少吃或者不吃。在这12个大类中,得分最高的5类食物是:

豆类:84.9分;坚果:84.9分;海鲜:82.2分;蔬菜:78.7分;水果:73.7分。不过,具体到食物种类,数据显示,即便在同一类别中,不同子类别的食物评分也存在差异。

比如在水果大类中,浆果得分最高95.7分,其次是柑橘93.7分,一般水果68.5分,水果干为68.3分。在蔬菜大类中,绿叶菜得分最高100分,其次是一般蔬菜83.3分,红色和橙色蔬菜78.1分,淀粉类蔬菜57.6分,腌制蔬菜55.8分。

5种食物与健康息息相关
但很多人根本没吃对

豆类及豆制品。豆类及其制品是我国传统的健康食品。在2024年11月14日国家卫生健康委新闻发布会上,中国疾控中心营养学首席专家丁钢强指出,大豆及其制品完全可以称得上是营养的“六边形战士”,不仅对儿童的生长发育有好处,还可以降低成年人心血管疾病、乳腺癌、绝经后的女性骨质疏松等发病的风险,有助于延缓老年人的肌肉衰减。

大豆的三大成员,黄豆、黑豆和青豆在营养成分上差异不大,相互之间是可以替代的。《中国居民膳食指南(2022)》推荐每人每周食用105克至175克大豆,每天15克至25克。

常吃一把坚果。坚果也被称为“长寿果”,含有多种对人体健康有益的营养素,如不饱和脂肪酸、维生素、矿物质等。2024年11月,《年龄和老化》期刊上发表的一篇研究指出,无论坚果种类,与不吃坚果的人相比,每天吃坚果可延长健康寿命,与残疾、痴呆或死亡综合风险降低23%相关。

每周吃2次鱼。海鲜不仅味道鲜美。而且营养丰富。海鲜是一种优质蛋白质,含有必需氨基酸,能提供多种人体健康必不可少的基本营养

素。海鲜也是微量营养素的良好来源,包括碘、硒、钙、铁、镁、维生素B12和维生素D等。

《中国居民膳食指南(2022)》建议,每周至少吃两次鱼,总量控制在300—500克。

每天吃一斤蔬菜。蔬菜和水果,含有丰富的维生素、矿物质和抗氧化物。已有大量研究显示,富含蔬菜和水果的饮食,有助于降低心血管疾病、癌症、高血压和糖尿病等多种疾病风险,延长寿命。

但是,吃多少量才足够呢?《中国居民膳食指南》推荐大家食物多样化,并且蔬菜每天要吃到300—500克,其中营养更丰富的深色蔬菜要占到总蔬菜量的一半以上。

每天吃半斤水果。不同的水果含有不同的营养成分。比如柑橘类(橙子/柚子/柠檬等)富含维生素C和类黄酮;蓝莓富含花青素;葡萄富含多酚化合物和维生素K;猕猴桃富含维生素E和维生素C……它们的口味也不尽相同,多换换花样,才更能满足人体需求。

《中国居民膳食指南》建议每人每天吃水果200—350克。不过,要注意一点,不要榨汁,直接吃更好!

冷刺激+夜宵=溃疡预警

秋冬保“胃”,吃对三餐护好这层膜

立冬时节寒气骤增,当冷空气裹挟着夜宵诱惑袭来,很多人胃黏膜的“保护盾”频频失守。立冬养胃,不是“补”出来的,而是“护”出来的。只要做到规律饮食、适度运动、情绪管理,就能让胃黏膜屏障“坚不可摧”。

■据《北京青年报》

冷刺激与夜宵的“致命叠加”

“很多人以为胃在体内不怕冷,实则它对温度变化极其敏感。”北京大学人民医院消化内科主任、主任医师陈宁的诊室里,刚接诊一位因骑电动车未护腹导致胃痛的患者。立冬后气温骤降,人体受寒冷刺激时,交感神经会瞬间兴奋,促使胃部血管强烈收缩。

更危险的是胃酸分泌的“紊乱开关”被触发。陈宁解释:“低温通过迷走神经反射,让胃壁细胞异常活跃,胃酸分泌增多。但此时黏膜屏障已虚弱,过多胃酸就像强酸腐蚀,会逐渐侵蚀胃壁,形成糜烂甚至溃疡。”

夜宵成溃疡的“助推器”。陈宁主任强调,夜宵的危害远不止“增加负担”。吃夜宵会使人体肠胃排空节律被打乱,形成“食物滞留+强酸浸泡”的溃疡触发环境。“淀粉类食物胃排空需2—3小时,蛋白质类需4小时以上,深夜进食后胃来不及排空就进入睡眠,胃酸会持续浸泡胃黏膜。”陈宁介绍。

高危人群预警
立冬谁最该护胃

“门诊中70%—90%的溃疡患者都有幽门螺杆菌感染。”陈宁主任指出,这种细菌会分泌尿素酶破坏胃黏膜屏障,形成微小伤口。

立冬后,冷刺激导致黏膜供血不足,细菌更易乘虚而入,使感染扩散速度加快。她提醒:“家庭聚餐若未用公筷,细菌易交叉传播,建议全家做碳13吹气检测排查。”

“很多老人因关节痛吃布洛芬,却不知它在伤胃。”陈宁解释,非甾体抗炎药(NSAIDs)如阿司匹林、布洛芬等,会直接抑制胃黏膜保护因子合成,使黏膜失去“防御层”。她强调:“长期服药者需同时吃胃黏膜保护药,并定期进行胃镜监测。”

熬夜族与高压族,神经紊乱易引发“胃痉挛”。陈宁指出,长期熬夜会

打乱胃肠激素节律,导致胃酸分泌异常;压力大时迷走神经兴奋,使胃血管收缩、蠕动紊乱。从生理机制和实际发病情况来看,立冬后高压人群确实更易发生溃疡。

老年人黏膜老化加之保暖不足导致胃高危。“60岁以上老人胃黏膜厚度比年轻人薄。”陈宁解释,老年人消化液分泌减少,黏膜修复能力差,且常忽视腹部保暖,冷刺激更易引发胃炎。

三餐黄金法则 早饱午稳晚少

“胃有‘记忆功能’,定时进餐能稳定胃酸分泌。”北京大学人民医院临床营养科主任、主任营养师柳鹏给出精准时间表:

早餐:7:00—8:00,晨起后1小时内,此时胃酸开始分泌,需食物中和。

午餐:12:00—13:00,胃排空高峰,及时补充能量。

晚餐:18:00—19:00,睡前3小时吃完,给胃留足排空时间。

他特别提醒:“即使忙碌,两餐间隔也别超过4小时,避免空腹时胃酸‘空转’腐蚀黏膜。”

“立冬养胃,烹调方式比食材更重要。”柳鹏强调蒸、煮、炖、烩四原则,避免煎、炸、烤。他举例:“同样是猪肉,清炖排骨比炸猪排更易消化,因为炖制能使蛋白质分解为小分子肽,减轻胃负担。”

这些食物是溃疡诱因

“曾有患者吃了三个油炸春卷后突发胃痛,胃镜显示胃黏膜已出现多处划伤。”陈宁警示,以下食物可能诱发胃溃疡。

辛辣刺激,辣椒、花椒会直接刺激黏膜,导致充血水肿。

酒精咖啡,酒精使黏膜糜烂,咖啡促进胃酸分泌。

生冷食物,冰饮、刺身收缩血管,诱发痉挛。

难消化食物,腊肉、竹笋、油炸食品让胃超负荷工作。



图据新华社