

“不吃肉”的“养生秘诀”不靠谱！

老人长期不吃肉谨防肌少症

肉类味道鲜美,营养丰富。然而,最近几年,不少人谈肉色变,年轻点的担心肉吃多了长胖变丑,年纪大一点的担心吃肉会导致三高。不少人加入的一些“养生群”“减肥群”,里面推荐的基本都是无脂肪蛋白质饮食,“不吃肉”甚至被推崇为“健康养生秘诀”。不过,不吃肉真的对身体好吗?长期不吃肉,到底会怎么样?



本版图片来自网络

不吃肉,降血脂?

一些人,尤其是中老年人不愿意吃肉,是因为他们往往有“三高”,尤其是高血脂。而血脂听着就是脂肪太多导致的,在他们的观念里“不吃肉=减少脂肪摄入=有利于降低血脂”。

实际上,这个逻辑只是听起来有道理而已。因为适当吃肉,并不会引起血脂升高。

血脂包括甘油三酯、胆固醇、胆固醇酯、磷酸和脂肪酸。我们常说的高血脂主要是指血中的甘油三酯和胆固醇高了。

◎先说甘油三酯 甘油三酯是人体内含量最多的脂类。人体分解甘油三酯获得能量,同时肝脏、脂肪等组织可以合成甘油三酯,并在脂肪组织中贮存。

人体内的甘油三酯,一部分来自饮食,一部分是自身合成。不过,关于高甘油三酯血症,目前认为饮食中的脂肪,并非肝脏甘油三酯的主要来源。可以简单理解为,想控血脂,依靠少吃肉可能达不到目的。

实际上,当人们吃东西的时候,我们的身体会将多余的能量转化为甘油三酯,储存在脂肪细胞里。除了吃肉,吃米饭馒头吃其他东西,如果吃多了,这些多余的能量也会转化成甘油三酯。

◎再说胆固醇 胆固醇跟甘油三酯也有点像,大约70%—80%是肝脏合成,只有很少一部分来自饮食。所以,无需过分担心适量吃肉会升高血脂。

当然,注意日常饮食对于血脂健康也是非常重要的,也很有必要。毕竟饮食不健康也是高血脂的一个风险因素。不过,高血脂人群需要的饮食控制,并不仅仅针对一种食物,而是应该从总体的饮食结构来调整。

实际上,目前针对心血管、血脂等的指南也建议,高血脂人群应均衡饮食,每天的食物中确保有足够的蔬菜、水果、全谷物,同时也应该包含适量的乳制品、畜肉、水产品、豆类、坚果等食物。

吃肉致癌? 有点杞人忧天!

还有些人说吃肉致癌,“红肉是2类致癌物,加工肉是1类致癌物”。

的确,在前几年的时候,世界卫生组织(WHO)旗下的国际癌症研究机构(IARC)发布了一个红肉及加工肉制品评估报告,在这个报告中,WHO将加工肉制品评定为1类致癌物,红肉则为2A类致癌物。

不过,这并不意味着肉就一定致癌、完全不能吃了。

IRAC的致癌物等级也不等于危害强度。IRAC的致癌物分类依据并不是谁致癌的能力更强,而是科学证据的确凿程度。越是致癌证据明

确的,级别越高,而致癌的能力则与分级没有必然联系。

世卫组织在它的报告中称每天食用50克的加工肉制品,患结肠癌的风险会增加18%,如果每天食用100克(2两)红肉,患结直肠癌的风险会提高17%。

可以理解为,如果不吃肉的人得肠癌的风险是1%,那么吃的人风险是1.18%,总体风险依然是很小。

我国膳食宝塔推荐平均每人每天吃畜禽肉的数量大约是40—75克,只要正常食用,大家并不用太担心吃肉会使人致癌。

长期不吃肉会怎么样?

有些人受一些“素食养生”“减肥塑身”之风的影响,不仅不吃肉,甚至蛋奶都去掉,但其实这样做危害很大。因为如果长期不吃肉,身体容易出现很多严重问题,尤其是老年人。

◎贫血 很多女性都知道,贫血是让人非常难受的问题。不仅面色苍白不好看,还让人总是头晕、易疲劳、打不起精神。

肉类中血红素铁含量丰富,是造血的原料,而且吸收利用率也高。如果总是不吃肉,又没有专门去补铁,很容易导致最常见的贫血——缺铁性贫血。

此外,长期不吃肉还有可能让人缺乏维生素B12,也会导致贫血等严重问题。因为维生素B12只存在于动物性食物中,植物里没有,不吃肉人尤其容易缺乏。

◎肌少症 主要表现就是字面的意思,肌肉

质量减少,肌肉萎缩,肌肉力量减退。这个在老年人中比较常见,接近一半的老年人都会得。肌少症的一个重要病因是蛋白质摄入不足。

这样的老人外表看着比较瘦,很多人还以为健康的表现。其实肌肉减少症对老年人非常不利,一旦肌肉持续减少,力量下降,跌倒、骨折、骨质疏松、骨关节炎等发生率都会随之大大增加。

可能很多人感受不到这些问题的严重性,其实对于老年人来说,意外摔倒、跌倒是非常可怕的,很容易致命。比如不算少见的髌骨骨折,一年内的死亡率可能会超过20%,最高甚至能达到50%。

正因这一系列健康风险,我国膳食指南明确建议:老年人要吃足量的肉类,以保证获得足够的优质蛋白质,鱼虾禽肉、猪牛羊肉等都是很好的肉类。

健康吃肉的4个建议

肉类中含有丰富的优质蛋白质,还含有容易被人体吸收和利用的矿物质,尤其是铁、锌等,同时富含维生素A和D等,对人体健康也有重要的意义。

如何健康吃肉,建议大家注意4点:

◎适量吃 我国膳食宝塔建议,普通人每天可以吃畜禽肉类40—75克,或是鱼虾等水产品40—75克,以及蛋类25—50克(大约一个鸡蛋)。

◎多吃几种肉 换着吃,一个普遍现象是,长辈们吃肉的种类比较单一。很多人要么总是吃猪肉,要么总是吃牛羊肉。

其实,这样吃太单一,对健康并没有好处,也不符合营养均衡、食物多样的膳食原则。

建议让餐桌丰富起来,牛羊肉、鸡鸭肉、鱼肉、贝类等,多换换花样,也不会腻。

◎少吃红肉 多吃白肉,红肉一般是猪、牛、羊、马等家畜的肉。白肉一般指禽类及水产品类,例如鸡肉、鱼肉、虾等。

膳食指南建议,最好将鱼肉、禽肉作为老年人的首选肉。因为相对红肉来说,它们脂肪含量低,而且肌纤维短、细、软,更易消化吸收,对牙口不好的老年人很友好。有条件的可以多选择一些海鱼和虾,比如每周吃2~3次海鲜水产。

◎少吃肥肉 少吃腌制肉 像五花肉之类的肥肉,还有油炸、烧烤的肉,不光脂肪的量多,还含很多饱和脂肪,吃了既容易胖,又会增加心血管疾病风险,因此应尽量少吃肥肉,以及油炸、油煎等重油烹饪的肉。

香肠、火腿、培根等加工肉,含盐量高,对三高患者也很不利,也建议少吃或不吃。自己也少做腌肉、熏肉等腌制肉类吃。

来源:科普中国