

近日,权威医学期刊《柳叶刀》杂志上发表的一项大型研究论文引发了营养师、食品圈和吃货们的大讨论。这组文章的结论被社交网络上的一些科普文解读为:脂肪不仅没有增加死亡率和心血管病发生率,反而有所降低!

难道说,今后真的不用控制脂肪尤其是饱和脂肪了?下面我们就冷静地看看《柳叶刀》的这些文章。

摄入更多脂肪更少主食,能使死亡率降低?

追捧脂肪和打压主食

源于对原文的片面解读

我们可以从《柳叶刀》发布的这项大型前瞻性城乡流行病学研究(PURE)的原文中读到下面几句话:

- 1.较高的碳水化合物摄入,与总死亡率上升的风险相关;
- 2.总脂肪及各种类型的脂肪摄入,与较低的总死亡风险相关;
- 3.总脂肪及各种类型的脂肪与心血管疾病、心梗或心血管疾病死亡没有相关性;
- 4.饱和脂肪与中风为负相关;
- 5.基于以上结论,全球的膳食指南都应该重新考虑。
- 6.较高的水果、蔬菜以及豆类摄入,与较低的非心血管疾病及总死亡风险相关;
- 7.对于降低非心血管疾病和总死亡率来说,每天吃水果、蔬菜和豆类375-500克,获益最大。

对这几句话对应的原文的不同翻译和解读,让网络上充斥了铺天盖地的追捧脂肪、打压主食,对《中国居民膳食指南(2016)》(以下简称《膳食指南》)质疑的声音。事实上,很多发声者都存在断章取义的问题。

面对这几句话,我们首先应该提出三个疑问:

- 1.较高的碳水化合物摄入是多高?
 - 2.较高的脂肪摄入是多高?
 - 3.相比之下,我们国民摄入情况高还是低?
- 摆事实讲道理,对于这几个问题我们需要引入一些数据。原文研究中对中国的描述描述欠准确,所以我们暂时先根据其中的亚洲数据来看。

盲目减少主食摄入量

不符合我国居民情况

先说被打压的碳水化合物。《柳叶刀》PURE原文的数据显示,该研究按照碳水化合物的供能比把调查对象从低到高分为5组后,得到了不同碳水化合物摄入量组的死亡率风险排序。的确,碳水化合物摄入过高,死亡率高。但是,这不是线性正相关,也就是说并不是简单的水涨船高的关系。死亡率最低,并不是碳水化合物吃的最少的,吃的最少的一组,死亡率排第三。

首先明确一下概念,供能比越低代表着对该物质摄入得越少,在这里就表示吃碳水化合物吃得越少。死亡率最低的一组的碳水化合物供能比是58.8%(每人每天)。换算成克,相当于是吃了323.4克(每人每天)的碳水化合物。低死亡率前三名大概吃277.2-356.95克(每人每天)的碳水化合物。最高死亡率的人吃436.7克(每人每天)碳水化合物。这与最低死亡率比,死亡率高出18%。

那么。吃最少碳水化合物的人死亡率有多高?与最低死亡率比,死亡率高出9%。而我们的膳食指南推荐的碳水化合物供能比是50%-65%(每人每天)。换算成克,大概是275-357.5克(每人每天)。完美地覆盖了低死亡率的前三位,所以还要对《膳食指南》质疑吗?

同时,根据相关数据显示,我们国民目前城乡平均摄入的碳水化合物是300.8克(每人每天),其中城市261.1克(每人每天),农村338.8克(每人每天)。所以关于碳水化合物,城市的朋友们摄入量还没达标。确定还要被一些解读文章误导,开始盲目减少主食的摄入量吗?

我国居民的脂肪摄入普遍已经过量

再看被追捧的脂肪。从《柳叶刀》PURE原文的数据分析图中,我们能够发现,按照脂肪的供能比把调查对象从低到高分为5组后,脂肪吃多少跟死亡率高低,

依然不是简单的线性正相关。

死亡率最低一组的脂肪供能比是26.5%(每人每天),换算成克,相当于摄入64.8克(每人每天)的脂肪。低死亡率前三名大概50.1-81.2克(每人每天)。最高死亡率的人吃21.3克(每人每天)。

乍一看好像是吃的最少,死亡率也最高。但这样的逻辑显然是不对的,脂肪摄入过少导致死亡率增加,很可能是因为脂肪摄入太少导致严重的营养不良从而造成了死亡率增加。

我们《膳食指南》推荐的是吃48.9克-73.3克(每人每天)脂肪。这跟最低死亡率前三名又是不谋而合。所以根本谈不上是《柳叶刀》的PURE研究颠覆了《膳食指南》,而恰恰是验证了《膳食指南》。

其次,我们中国国民的脂肪摄入的统计显示,目前城乡摄入量为79.9克(每人每天),其中城市83.8克(每人每天),农村76.2克(每人每天)。所以,和这篇文章的最低死亡率相比,明显是我们吃得有点过量了。看来那些最初以为PURE研究是支持他们可以放肆吃肉的朋友要失望了。

说了这么多,想必大家终于能够明白,原文最大的毛病就出在那句“global dietary guidelines should be reconsidered”(译为:全球膳食指南应重新考虑)上。也许PURE研究的工作人员如果早一些了解我们的《膳食指南》,发现研究结论和我们指南上的数值如此吻合,就会在原本的结论后加上“except China”(除了中国以外),也就不会在最近引发国人这么多的误会。

总之,碳水化合物也好,脂肪也罢,都没有越多越好或越少越好的道理。事实上,我们看到咱们居民的脂肪摄入都普遍过量,而城市居民的碳水化合物摄入量不足,接下来还是继续遵循《膳食指南》,控制好自身的平衡多样化的膳食结构,有则改之,无则加勉吧。

文/高洁(食品科学博士)

“四个最严” 直击全国食品、 保健食品欺诈和虚假宣传

9月4日,国务院食品安全办等九个部门召开了全国食品、保健食品欺诈和虚假宣传整治工作电视电话会议。国务院食品安全办主任、国家食药监总局局长毕井泉主持了会议。

毕井泉指出,当前食品、保健食品欺诈和虚假宣传问题突出,社会反映强烈,老百姓深恶痛绝。整治食品、保健食品欺诈和虚假宣传乱象,是维护广大人民群众切身利益的政治任务。各地区、各有关部门要高度重视,加强工作协调,狠抓任务落实,确保工作实效。

毕井泉强调,整治食品、保健食品欺诈和虚假宣传要把习近平总书记“四个最严”的要求落到实处。

最严谨的标准:所有食品标签说明书必须清晰准确,不得有任何虚假标示。保健食品所标功能声称,应当具有科学依据。所有食品、保健食品的广告、宣传册、音频视频、会议讲座,不得偏离标签、说明书标示的内容,严禁涉及疾病预防、治疗功能。

最严格的监管:食品药品监管部门要加强食品、保健食品生产过程的监督检查,加强对市场销售食品、保健食品的抽样检验,公开不合格食品、保健食品处置结果,公开对生产过程的检查结果,并根据情况采取必要措施控制风险。工商部门要加强对广告市场的监督。广电部门要加强对广告播出单位的监督。其他相关部门要依法加强监督。

最严厉的处罚:要充分运用法律武器,依法严格落实《刑法》《食品安全法》中与食品、保健食品欺诈、虚假宣传的相关规定,严厉惩处各类违法犯罪分子。所有的违法案件,都要处罚到人,向社会公开处罚结果。涉嫌犯罪的要移送公安机关,根据违法情节,以生产、销售伪劣产品罪,生产、销售不符合安全标准的食品罪,生产、销售有毒、有害食品罪,生产、销售假药罪等罪名追究刑事责任。

最严肃的问责:地方各级人民政府、各有关部门在食品安全问题上守土有责、失责必问。既要查处违法案件,严惩违法犯罪分子,也要调查监管责任和属地管理责任落实情况,举一反三,堵塞漏洞,完善监管,切实防范系统性风险。

据悉,这次食品、保健食品欺诈和虚假宣传整治是近年来参与部门最多、时间跨度最长、涉及范围最广的一次专项行动。国务院食品安全办联合工业和信息化部、公安部、商务部、工商总局、质检总局、新闻出版广电总局、食品药品监管总局、网信办等8部门,专门成立了全国整治工作领导小组及其办公室,地方也要建立整治工作领导小组及其办公室,确保整治工作统筹推进、步调一致、协调联动、衔接顺畅。

文/王泉

这四大才华,让全麦粉“吸粉”无数



文/马冠生
(北京大学公共卫生学院
营养与食品卫生系主任)

包含籽粒麸皮、胚乳、胚芽的主角

小麦是从西亚经过中亚传过来的,还是在中国本地起源的?目前仍有争议。尽管暂时搞不清楚小麦究竟来自何方,但小麦作为中国口粮的杰出贡献者这一事实仍是不容忽视。

小麦在我国种植面积居第二位,在传统粮食作物中,早期主要以粟、黍、稷等占主导地位,小麦种植很少。直到魏晋时期开始普及,特别是在唐宋之后,小麦逐渐成为人们普遍种植的粮食作物。

我们通常所称的面粉是去除麸皮后,以胚乳为主要原料磨制而成。如果不将麸皮去除,将清洗干净的小麦经过特殊粉碎加工制备的包含籽粒麸皮、胚乳、胚芽中所有组分的面粉,就是我们今天的主角——全麦粉。

全麦粉不仅包括淀粉质胚乳(精白面粉),还包括富含膳食纤维、维生素、矿物质和植物化学物的麸皮与胚芽,相对于精加工面粉来说,全麦粉具有更高的营养价值。全麦粉由于麸皮的存在,影响全麦粉的后期加工产品适口性和主食的加工特性。全麦粉中含有的活性酶、脂肪和抗氧化活性物质,会影响全麦粉加工应用特性和储藏稳定性,一般未经处理的全麦粉仅能存储2-3个月。

加工精度越高,营养流失越严重

没有比较就没有伤害,将全麦粉与精白面粉放在一起比一比,更有助于全麦粉“吸粉”。

小麦中部分营养素(尤其微量营养素)集中在小麦皮层(种皮、果皮和糊粉层)和胚芽

中,随着加工精度的提高,导致皮层和胚芽彻底从面粉中分离出去,造成面粉中的蛋白质、矿物质、膳食纤维、维生素等营养物质的大量流失。

谷物是膳食中B族维生素的重要来源,包括维生素B1、维生素B2、烟酸、维生素B6、叶酸。出粉率越高,营养成分越接近全麦粒;出粉率越低,营养成分越接近内胚乳。虽然面粉的粉色和面制品的口感得到改善,但营养成分降低。研究表明,加工精度较高的面粉与全麦粉相比,蛋白质、维生素B1、维生素B2、烟酸、铁、钙、锌等分别损失15%、83%、67%、50%、80%、50%和80%以上。

颜值低的全麦粉有四大健康益处

别看全麦粉和精白面粉比起来有点黑,颜值不那么高,但营养价值一点也不低,完全属于靠才华取胜的营养偶像。

降低心血管疾病风险:全麦粉中的酚类和萜类植物化学物质具有抗氧化活性,能够减少血液中胆固醇含量,降低心血管疾病风险。研究发现,经常食用富含糊粉层的食物和全谷食物可以降低血液中低密度胆固醇水平,减少高同型半胱氨酸血症形成,高浓度同型半胱氨酸是动脉硬化和心血管疾病发病的一个独立危险因素。全麦粉中含有的膳食纤维可以吸附胆酸,使脂肪、胆固醇等吸收率下降,达到降血脂的作用。

增加饱腹感,促进排便,防止便秘:全麦粉中含有纤维素、木质素、抗性淀粉等膳食纤维,

谷类纤维比水果、蔬菜类纤维能更有效地增加粪便体积,防止便秘。膳食纤维有利于有益菌的生长,调节肠道菌群,促进健康;可被结肠细菌发酵产生短链脂肪酸和气体刺激肠黏膜促进排便;膳食纤维可增加粪便含水量,减少粪便硬度,利于排便,防止便秘。

调节血糖和血脂:全麦粉中的膳食纤维可以减少小肠对糖的吸收,使血糖不致因进食而快速升高,因此可以减少体内胰岛素的释放,而胰岛素可刺激肝脏合成胆固醇,胰岛素释放的减少可以使血浆胆固醇水平受到影响。对于糖尿病患者来说,精白细软的口感不利于血糖控制。

降低癌症风险:研究发现,全谷类食物和高膳食纤维食物的摄入可降低女性乳腺癌,人类结肠癌风险和胰腺癌的发病风险。 β -葡萄糖还可以通过抵抗感染、肿瘤和炎症来调节免疫反应。

全麦粉最爱大豆和肉类

全麦粉作为一种“黑粉”,可以做出来的美食可是真不少。手工面条,松软全麦馒头,各种馅的饺子,全麦面包。听说全麦粉和豆类、肉类食物更搭配,这是为什么呢?因为小麦中的蛋白质中的赖氨酸含量相对较少,导致小麦中的其他必需氨基酸在体内不能被充分利用而浪费。研究发现,小麦、小米、大豆、牛肉单独使用时其蛋白质的生物价值分别是67、57、64和76,若将它们按照39%、13%、22%和26%的比例搭配食用,则蛋白质利用率可高达89%。