

获得国际健康吃法排名第一的地中海饮食法，学术界称为地中海膳食模式，早就蜚声全世界，2010年还被联合国教科文组织批准为世界非物质文化遗产。

敲黑板！国际公认的健康吃法看这里

□ 范志红

营养课进行时

有关健康吃法，上期“营养课”提到了“地中海膳食”“得舒膳食”，不少读者很关心这两种健康饮食模式。今天就带领大家看看国际公认的健康吃法到底是什么样？离我们究竟有多远？

国际健康吃法的标准依据

一年一度，《美国新闻与世界报道》杂志召集健康专家，对近40种不同的饮食模式进行评估和排名。这些专家都具有良好的专业背景，而且不涉及任何商业利益，站在公正立场上进行评价。瞧，2019年获排名第一的是地中海饮食模式，第二是DASH饮食模式（得舒饮食）；然而2018年，DASH与地中海模式却是并列第一；2017年，也是二者拔得头筹。其实多年来排名从未改变，伯仲之间。

何为最健康饮食方式？评价标准主要依据四个条件：一是这种吃法要比较亲民，必须是正常饮食，不是一堆堆保健品和营养品，也不能贵到很多人吃不起，或者大多数人根本买不到；二是在日常生活中，它要帮助人们轻松预防肥胖，且随着年龄增加不容易发胖，长期效果有充足科学证据，不能仅仅是几个月或一两年的短期效果；三是这种方法能保证营养充足、安全可靠，长年累月吃下去也无损健康；

四是得看它对预防各种慢性疾病有没有好处，长期这样吃不易患上糖尿病和心脑血管疾病。

排名前三的饮食法都吃些啥

第一名：地中海饮食法。学术界称为地中海膳食模式，早就蜚声全世界，2010年还被联合国教科文组织批准为世界非物质文化遗产。其特点为：一是多吃新鲜蔬菜和水果；二是较多地用豆类、坚果类来供应蛋白质；三是每周至少吃2—3次鱼和海鲜，有足够的Omega-3脂肪酸供应；四是肉类食用量不大，而且是吃瘦肉，加工肉制品、熏烤烧烤等较少；五是适量吃奶类，主要是酸奶和牛奶，奶酪数量比多数欧美国家少；六是较多食用五谷杂粮和豆类，不仅仅是吃精白谷物；七是以新鲜自然食材为主，少吃高度加工的食品和甜点甜饮料；八是烹饪时用植物油代替动物油，常用橄榄油，常用适量的香辛料、红酒和大蒜。几十年研究证明，该方法有利于预防心脑血管疾病、部分癌症、肥胖以及老年痴呆，降低全因死亡率。尽管它摄入的植酸、单宁、草酸、膳食纤维等成分比传统欧美膳食明显得多，但是并不会增加肾结石的风险，也不会导致胃肠疾病风险的增加。

第二名：DASH饮食法（得舒饮食）。2018年前连续8年排名第一。DASH，即“膳食方式阻断高血压”，为控制高血压而设计的一种饮食方式。其特点为：一是多吃蔬菜、水果，包括水果干，可以得到充

足的维生素C、叶酸、钾、钙、镁、膳食纤维以及多种抗氧化物质；二是主食多用全谷杂豆，尽量少用或不用精白谷物；可以提供足够的慢消化淀粉，还有几倍于精白米面的钾、镁、维生素B₁、维生素B₂、膳食纤维和多种抗氧化物质；三是鱼类、低脂奶类、禽肉和坚果提供蛋白质，替代红肉。可以提供足够的蛋白质、包括维生素B₆在内的各种B族维生素、维生素A、维生素E，增加膳食纤维，减少饱和脂肪酸；四是尽量少用高饱和和脂肪的油脂；五是尽量不吃甜食，甜饮料；六是控制盐的摄入量在6克以下。该方法与地中海膳食有很大相似之处。

第三名：弹性素食。在坚持以新鲜天然植物性食品为主的前提下，适当吃一点动物性食品，其中以鱼类水产为主，每周可以吃不超过三次的瘦肉。少量的动物性食物能够增加蛋白质供应，减少贫血风险，并更好地维持肌肉。与前两种膳食模式一样，该饮食法也要求以新鲜天然食材为主，摄入大量蔬菜，多种全谷杂粮和豆类，同时要求不用动物油烹调，少吃高度加工食品。

“三种模式”接近我国膳食指南

对比地中海膳食模式与中国居民膳食指南（以下简称指南），吃法比较接近。

一是主食。指南要求每天吃50—150克全谷杂豆，50—100克薯类，与地中海膳食相似，与DASH膳食相比，全谷杂豆的比例稍低一些。

二是蔬菜。指南要求每天吃300—500克蔬菜，这与地中海膳食、DASH膳食相似。不过，指南建议“餐餐有蔬菜”，要求每天有一半深色蔬菜，特别是深绿叶菜，这就超出了地中海膳食和DASH膳食标准。

三是水果。指南要求每天吃200—350克水果，而地中海膳食、DASH膳食并没明确限制水果数量。

四是油籽和坚果。指南要求每天吃10克坚果油籽，地中海膳食却并没明确限制坚果数量，反而鼓励摄入。笔者理解，这是因为我国膳食中有豆腐等大豆制品，可替代一部分坚果油籽的健康作用。地中海膳食中没有每天吃豆制品的传统。

五是肉类和鱼。指南要求平均每天吃40—75克瘦肉或鱼类水产。笔者建议，并不要求每天吃肉，建议优先吃白肉、新鲜肉，不建议多吃油炸、熏制、烧烤肉类，不建议天天吃加工肉制品，这与地中海膳食要求基本一致。

六是奶类。指南要求平均每天吃300克奶类食物，主要是牛奶和酸奶，这与地中海膳食数量基本相当。由于我国居民奶类摄入量总体较低，绝大多数人并没达到250克，而且绝大多数居民极少吃高脂肪奶酪，所以一杯全脂奶/酸奶无碍健康。

七是炒菜油。地中海膳食提倡用橄榄油烹调，DASH饮食提倡用液体植物油，这是因为西方人传统用黄油、牛油等动物油来烹调。然而，我国传统习惯用植物油炒菜。指南提倡烹调油量限制在每天



（视觉中国供图）

25—30克，是因为大多家庭习惯于吃炒菜，加上各种加油脂的面点、甜食、饼干面包等，烹调油的总用量过大，极易引起肥胖问题。从油的品种来说，我国的山茶籽油与橄榄油非常接近，完全可以替代它。无论植物油、动物油，还是橄榄油，只要吃的数量过多都会促进肥胖，不要以为是富含不饱和脂肪酸的植物油就放心大量用。

长期而言，无论是地中海膳食模式、DASH饮食，还是我国居民膳食宝塔的吃法，有研究证明，这些世界主流营养专家认可的膳食模式大同小异，只是各国的烹调习惯、食材品种略有差异罢了，都能降低多种慢性疾病的发生风险。

（作者系中国营养学会理事、中国农业大学营养健康系副教授）

十豆棚瓜架

用四时花卉制成各种食物，自古有之，称之为花饊。花饊是为了尝鲜，更是为了雅趣，深受古代文人墨客和僧道隐士喜爱。若是论起古人在冬季入饊的最佳花材，非梅花莫属。

宋人对梅花入饊极为看重，南宋林洪的《山家清供》可谓花饊宝典，书中汇集了各式与梅花有关的食谱，这里列举四款：一是“初浸白梅、檀香末水，和面作馄饨皮，每一叠用五出铁凿如梅花样者，凿取之。候煮熟，乃过于鸡清汁内，每客止二百余花，可想一食亦不忘梅”的梅花汤饼；二是“扫落梅英，拣净洗之，用雪水同上白米煮粥，候熟，入英同煮”的梅粥；三是“剥白梅肉少许，浸雪水，以梅花酿酝之；露一宿取出，蜜渍之，可奉酒”的蜜渍梅花；四是“十月后，用竹刀取欲开梅蕊，上下蘸以蜡，投蜜缶中。夏月以熟汤就盥泡之，花即绽，香可爱也”的汤绽梅。

梅花真是人间尤物，从主食到菜肴，再到饮品，居然饰演了多个角色，而且每一个都是精彩绝伦，令人击掌。譬如《山家清供》中的“梅花汤饼”，据说是宋代一位德行高尚的隐士所创，既有梅花的凛冽清气，又有檀香的馥郁芬芳，还有鸡汁的鲜香甘美，食之胃口大开，齿颊留香。

宋代文人中爱吃梅花饊的有不少，南宋诗人杨万里就是其中一个。杨万里自称“老夫最爱嚼梅花”，有一次吃过蜜渍梅花后赞不绝口，诗兴大发，写下《蜜渍梅花》咏之：“瓮澄雪水酿春寒，蜜点梅花带露餐。句里略无烟火气，更教谁上少陵坛。”别的不说，想想制作蜜渍梅花的几种食材：白梅肉、雪水、梅花、蜜，就能刺激你的食欲勾起你的胃口，让人忍不住流口水，如此冰清玉洁清新雅俗之饊，不管是作为小零食还是下酒菜，都是再合适不过的风雅之物，难怪杨万里爱吃这一口。杨万里还爱食梅粥，有《寒食梅粥》一诗为证：“才看腊后得春饶，愁见风前作雪飘。脱蕊收将熬粥吃，落英仍好当香烧。”古诗云“梅须逊雪三分白，雪却输梅一段香”，自古以来梅花与雪都是冬日清友，杨万里捻拾梅花，化雪为水，用梅花和雪水煮成粥，可谓是珠联璧合，白香皆有。

到了明清两代，梅花入饊仍盛行不衰，且不断变换花样，制作工艺也更加精细。明代的高濂在《遵生八笺·饮馔服食笺》中，详细讲述了以梅花为食材，制作“暗香汤”的方法：“梅花将开时，清旦摘取半开花头，连蒂置磁瓶内，每一两重，用炒盐一两洒之，不可用手漉坏。以厚纸数重，密封置阴处。次年春夏取开，先置蜜少许于盂内，然后用花二三朵置于中，滚汤一泡，花头自开，如生可爱，充茶香甚。”用暗香代指梅花，源自于宋代词人姜夔那两首著名的咏梅词。清人顾绅是个美食家，他编著的饮食著作《养小录》中，也记载有“暗香汤”这道梅花饊：“腊月早梅，清晨摘半开花朵，连蒂入瓷瓶。每一两，用炒盐一两洒入。勿用手抄坏，簪叶厚纸密封。入夏取开，先置蜜少许于盂内，加花三四朵，滚水注入，花开如生。充茶，香甚可爱。”仔细比较，明人高濂和清人顾绅关于“暗香汤”的做法差不多，如果说有细微差别的话，那便是顾绅的“暗香汤”更艺术化，更看重“滚水注入，花开如生”的绝妙境界。《养小录》中还记载有“暗香粥”的做法，甚至连包梅花需用何物，火候如何掌握，都不厌其烦一一道来：“落梅瓣，以绵包之，候煮粥熟下花，再一滚”。由此可见，明人和清人的“暗香汤”也好，“暗香粥”也罢，较之南宋林洪《山家清供》中记载的“汤绽梅”，可谓是用料更加考究，工艺更加精细，口感更加鲜美。

明清文人喜食梅花饊，也嗜饮梅花茶。明代三才子之一的徐渭（字文长），爱用梅花、兰花等芳香之花煮茶。关于这一点，清人阮葵生在《茶余客话》中有所记载：“徐文长用花煮茶，其法取梅、兰、桂、菊、莲、茉莉、玫瑰、蔷薇之属，杂入茗中，盛锡瓶内，隔水煮之，一沸即起，令干点茶。”清人编撰的《调羹类编》也有用梅花等花卉窖制茶叶的记载：“木樨、茉莉、玫瑰、蔷薇、兰蕙、橘花、梔子、木香、梅花皆可作茶。诸花开时，摘其半含半放香气全者，量茶叶多少，摘花为伴。”

（作者系河南省平顶山市人大常委会工作人员）

寒冬花饊属梅花

□ 梁永刚

瓜子越嗑越香的利与弊

□ 吴媛媛 程景民



边聊天边嗑瓜子、围坐在一起晒着太阳嗑瓜子、边看电视边嗑瓜子……不管是逢年过节，还是朋友聚会，在很多场合，都可以看见瓜子的身影，它是人们消磨时间最好的食物之一。其实，适量嗑瓜子有一定的好处，但是过量嗑瓜子也是有坏处的。

瓜子富含维生素、蛋白质、油类，每天吃一些瓜子有益于安定情绪、延缓衰老、保持血压稳定，瓜子中所含的维生素E、钙元素、锌元素等等，有助于体内的营养摄入，促进生长发育，促进新陈代谢，还有助于预防疾病。

嗑瓜子还能增强消化功能，饭前嗑瓜子促进食欲，饭后来一些瓜子能够帮助消化。这是因为瓜子的香味会刺激舌头上的“味蕾”，使它呈兴奋状态，传至消化器官，各种消化酶的唾液、胃液等的分泌相应地旺盛起来，有利于消化食物。尤其是在吃了油腻的食物后嗑一把瓜子，好处更大。瓜子主要指的是葵花籽，其中含有的维生素、蛋白质、脂肪等等，都有助于肠道的蠕动，尤其是瓜子中的脂肪，可以起到润肠通便的效果。所以少量的吃瓜子，不仅不会上火，还可能有助于通便。

但吃太多瓜子也会给身体带来一些负担。大量嗑瓜子会增加热量和脂肪摄入，不利于血糖和血压的控制，对牙齿也会有一定的磨损。而且有的商家为了使瓜子仁吃起来更加美味，还会加入一些糖分或者是其他的東西，这样一来瓜子的热量也就更高了，喜欢吃瓜子的人可能都会遇到嘴唇干裂、口舌干燥、生疮，这都是嗑瓜子过量的表现，很大一部分原因是瓜子上的调料。市场上用粗盐炒的瓜子和其他调味瓜子中，钠盐含量很高，摄入过多盐分，容易让嘴唇、舌头和口腔内壁脱水，造成炎症，盐分接触口腔黏膜，还会造成局部高渗透压，把水分从黏膜细胞里吸出来。再加上坚果天生干燥的口感，以及瓜子尖锐外壳的摩擦，就会导致我们常说的干裂、起泡。所以，更推荐大家吃原味瓜子。

除此之外，瓜子的脂肪含量也很高，但好多坚果里的脂肪含量都很高，大家不用太担心。而且坚果、瓜子里的脂肪，主要是不饱和脂肪酸，每天吃一点，对心血管有好处，不仅能降低胆固醇，还能改善血脂。根据《中国居民膳食指南》，平均每周吃坚果50—70克就可以了，所以每天不能摄入过多。

适量的吃瓜子可以有助于身体健康，但吃的过多，坏处也不少，总之，只要按照推荐量，适度来点儿瓜子，多补充水分，还是有很好好处的。（第一作者系山西医科大学社会医学与卫生事业管理专业硕士研究生，第二作者系中国食品科学技术学会理事、山西医科大学教授）



（视觉中国供图）



宁夏银川：在华留学生享雪趣迎冬奥

1月10日，宁夏医科大学的27名留学生在老师的陪同下，来到银川市贺兰县稻渔空间体验冰上爬犁、冰上滑车、雪地跑和雪圈等项目，感受中国浓厚的冰雪氛围，共同迎接北京冬奥会的到来。图为来自孟加拉国的留学生伊淑在稻渔空间体验冰上自行车。

新华社记者 冯开华 摄

一匙酱油几缕香飘

□ 谈宜斌

三千年前，周礼有一条规定叫“毋歠醢”，说做客时千万不要直接端起主人的酱汁喝，那是用来调味的。客人如果喝了，主人会觉得这酱汁没有做好，味太淡了。看到客人喝酱汁，主人会伤心，认为客人在说自己太穷了，连盐都买不起。这“歠醢”可以理解为酱油，也可以理解为用酱油调制的汁液。

现在有些人喝汤而苦于没有准备好汤料，往往是把水烧开，加入酱油、榨菜丝、葱花、鸡精等调味料，起锅时洒下几滴香油，倒出以解决没有其他汤喝的欲望。

酱油是古代上述称之为“醢”实则酱的滋生物，正如食品原料研究专家聂凤乔所言：“有酱便有了酱油。”但在历史长河中，好长时间并不叫酱油。如东汉《四民月令》叫“清酱”，晋朝《肘后备急方》叫“豆酱汁”，北魏《齐民要术》叫“酱清”“豆酱清”，唐代《千金方》叫“豉汁”，直到宋代林洪的《山家清供》才出现“酱油”二字：“韭菜嫩者，用姜丝、酱油、滴醋拌食”；“嫩笋、小覃、枸杞头入盐汤焯熟，同香熟油、胡椒盐各少许，酱油、滴醋拌食”。

今天，则有许多人称酱油为“抽”的，一些酱油商品也以此名之。这是沿用粤港澳的称呼习惯。因为古老的酱油，是以大豆、小麦、麸皮等为主要原料，经过微生物天然发酵酿造所渗出来的汁液。在提取酱油时，要在酱缸中插入带蜂窝状的竹管，将酱油抽出而故名。

现今酿造酱油，多为机械化操作，用的是低盐固态工艺、高盐稀态工艺、浇淋工艺等方式，省掉了长时间晒油这一环节，经过浸料、蒸料、发酵、制油、取油等多道工艺，才能生产出优质的酱油。也有一种配制的酱油，是以酿造酱油为主体，与调味液、食品添加剂等辅料配制而成，较之酿造酱油要逊色得多。

“抽”也有生抽和老抽之分。前者是将提取的酱油直接灌注在容器内，用来调味，颜色比较淡，呈红褐色，适合做一般的炒菜、凉拌菜和汤羹等；后者是在生抽的基础上，加进了焦糖色素，颜色很深，呈黑褐色，主要用来红烧、卤煮或给食物着色。

中国肴饌讲究色香味，从某种情况看，酱油在里面起重要作用。聂凤乔说：“酱油赋予菜肴以暖色调的酱色，红烧、红扒、红焖以及卤、酱等菜式，都离不开酱油。”如果没有酱油，东坡肉、陆稿荐酱汁肉、无锡肉骨头等著名菜品，以及家常菜红烧鱼、红烧豆腐，就会黯然失色；天津狗不理包子、成都甜水面以及家制饺子、馄饨等，就会苍白无力。这有个格式：制作淡色的肴饌宜用老抽，淡色的可用生抽。

“香”和“味”总是联系在一起的，好吃的东西一定有一个好味道，味道好的吃食也一定会香。根据菜品的需要，放上那么一匙酱油，就会溶入菜肴之中，起到提味增香和增色的作用。这不是单纯的酱香喧宾夺主，而是将其香与味柔和在菜品里面，使之更加味鲜香美，浓郁醇正。由于酱油中含有多种氨基酸，人体必需的8种氨基酸样样具备，尤其是鲜味之源的谷氨酸相当丰富，因而也就能起到去除原料异味的作用，半羊鱼肉的腥膻味，一经酱油点缀，便会一扫而光，赋予其鲜香的美味。

但这并不是说什肴饌都要放酱油，也不是说酱油放得越多越好。如清炒、清蒸、白煮、白扒一类的菜式就不应放酱油，红烧、卤酱类菜肴酱油宜放多一些，炒菜、凉拌菜酱油宜放少一些。同时，酱油不宜长时间加热，宜在菜品将要出锅时放入，略经烹制即出锅。加热时间长了，会使酱油内的氨基酸遭到破坏，糖分焦化变酸，营养价值大打折扣。

（作者系中国科普作家协会会员）