

研究称，长期吃容易消化的碳水化合物，造成血糖上升过多，引起胰岛素抵抗，才会造成脂肪过多合成。那么，肥胖真是因为吃多了引起的？请看——

减肥吃法，归根到底就三条

□ 范志红

营养课进行时

到底是什么原因引起了肥胖？可能大多数人会说，就是吃多了呗！可也有人要问，为什么别人吃得不少也没胖，自己吃得不多却胖了呢？

影响胖瘦的因素有很多

不是单纯看餐盘里食物多少那么简单。即便我们对胖瘦进行严格定义，不考虑骨架的影响，只考虑体脂是否超标的问题，问题也很复杂。

首先，遗传因素就不一样。这是个体之间没法攀比的。

其次，身体代谢率不一样。这与肌肉量以及身体状态有关。精力充沛的人代谢率高，同样饮食情况下不易长肥肉；身体沉重容易疲劳的人代谢慢，同样情况下就更容易长肥肉。

此外，食物内容不一样。即便热量一样多，营养素供应全面的膳食也不容易胖，比如各国推崇的地中海膳食、得舒膳食等膳食模式，长期而言都是不太容易胖的。

当然，还要考虑到体力活动的量。除了职业活动和体育锻炼外，还要考虑到一天的总体活动，包括通勤方式、家务、业余爱好等。

即便这些因素都考虑到了，有时还是会发现，饮食热量不能完全解释体重变化，这让人们感到了困惑。有人发现，按照笔者

的食谱吃，反而比以前吃得多了，每餐都特别饱，可是居然体型变瘦了！这是为什么呢？

有关减肥和增重的理论依据

一是“能量平衡”理论认为，体脂增加是能量正平衡造成的。多吃少动，或因各种原因代谢率下降，饮食量却没有下降，食物摄入能量多于消耗能量，导致脂肪增加。研究者表示，如今食品丰富了，而人们体力消耗少了，情不自禁地多吃少动，造成能量正平衡，故而长胖。

少吃+锻炼就可以解决这个问题。看看那些身材优美的艺术体操运动员以及各国选美小姐，都是靠辛勤锻炼和科学饮食来保证完美体型状态的。

二是“血糖调节”理论认为，餐后血糖过高导致胰岛素分泌过多，而胰岛素分泌多了，会抑制脂肪分解，促进脂肪合成，从而逐渐引起肥胖。

该理论目前相当火爆，它把长胖的罪魁祸首归结为快速消化的碳水化合物，就是糖和精制淀粉。它也被很多推广低碳水化合物减肥法的人作为理论基础。的确也有很多人发现，少吃主食之后就变瘦了，饭后也不困了。也有人发现，减少精制碳水化合物之后，血脂水平下降了。

两种理论似乎各有道理，有人拥护，也有人反对。不过有人发现，少吃一点就会饿啊，锻炼后也不一定减重啊。还有人发现，少吃主食会掉肌肉，脑子却不好用了。

研究者对减肥理论各抒己见

有研究者试图证明能量平衡理论是错误的。他们说，高热量美味食物只能引起短期的食量增加；长期而言，食欲会适应它，而不会一直保持很大的食量。的确在当下，人们的总体食量比以前少多了。一个表现就是，过去用大海碗吃，现在用小碗吃。

反之也有研究发现，靠“吃不好吃的东西”“控制饮食热量”来减肥，这种想法是错误的。人们每天的食物和活动量并不完全一致，能量平衡差距在300千卡以内时，身体不会有明显感觉，但多数人的体重却能长期保持稳定。研究称，长期吃容易消化的碳水化合物，造成血糖上升过多，引起胰岛素抵抗，才会造成脂肪过多合成。由于血糖波动造成低谷，身体以为处于缺乏能量，减少能量消耗，又会增强食欲，对碳水化合物更加依赖。

在吃较多碳水化合物的发展中国家，当主食变得更加精白、柔软、好消化之后，肥胖率都会有大幅度上升，给这个理论也提供了证据。

因此，专家认为如果降低血糖负荷、减少血糖波动的话，就可以降低胰岛素水平，提升GLP-1和GIP两种胃肠激素的比值，促进脂肪分解氧化，食物摄入量也会自动降低到合理水平。这时对食物本身的热量值就不必斤斤计较了。

笔者认为，肥胖成因复杂，二者没必要互相排斥，应当互相补充。对胰岛素敏感性较好的人群而言，在保证营养全面的基础上，适度少吃+多运动就可以获得良好的减

肥效果，这已经被无数案例所证实。但对胰岛素抵抗或有糖尿病倾向的人群而言，降低血糖指数（GI）或降低血糖负荷（GL），会比单纯减少热量摄入起到更好的效果，这个也有不少人体实验证据。

几条科学的减肥吃法

第一条，大幅度降低碳水化合物的摄入量，改用蛋白质和脂肪来供能。同时一定要保证热量充足（否则肌肉流失会很严重），还要把本来存在于谷薯类的多种营养素、保健成分、膳食纤维都通过营养补充品来补足。这就是目前很多人追捧的低碳水化合物减肥和生酮减肥的路子。

这条仅适合身体底子好、消化能力强、对蛋白质和脂肪处理能力好的人短期用，长期安全性尚未得到验证，因为它对肝肾功能和消化功能的要求高。此外，还需要经济基础雄厚，因为长期实施起来成本也高——每餐拿鱼肉蛋坚果等当饭吃，配合大量有机蔬菜，资源消耗太大，碳排放太高。部分人难以耐受低碳水化合物膳食，身体处理蛋白质和脂肪的能力差，有肠道功能障碍，有尿酸过高、甲状腺功能紊乱、骨质疏松、肝功能低等情况，可能不适合这种方法。

第二条，吃够热量与碳水化合物，按膳食指南，每餐吃适量鱼肉，加上大量蔬菜，主食多选择低GI、慢消化的碳水化合物来源，以便降低餐后的血糖波动。比如在中餐中加入1/3或1/2的全谷杂粮，再搭配肉菜一起吃。这是一个安全、健康又可持续的减肥饮食方

式，适合大多数人，特别是离不开主食，而血糖控制能力又比较差的人。其二，有利于降低全因死亡率，也能降低糖尿病、心脑血管疾病和其他多种慢性疾病的风险。多项研究证实碳水化合物供能比在40%—55%之间时，全因死亡率风险较低。其三，有利于节约资源和成本。毕竟吃全谷杂粮加少量鱼肉，要比每餐吃大鱼大肉蛋坚果等要低廉多了，碳排放也少多了。如果加上运动，就能得到更好的效果。运动不仅能够消耗热量，而且能够改善胰岛素敏感性，帮助控制餐后血糖，逆转代谢紊乱。即便体重没有下降，运动也会减少内脏脂肪，消耗血脂，改善身材。

第三条，仍然是吃够热量与碳水化合物，并适度增加蛋白质。膳食GI值看似没有刻意控制，但通过合理搭配蛋白质食物和蔬菜，可以降低血糖波动，同时配合较多的增肌运动。这种方法适合血糖反应正常的人，特别是内脏脂肪不多但肌肉不足，以往营养供应偏少的人。供应足够的碳水化合物，再稍微增加优质蛋白质，就有利于增加肌肉。这是因为适度的血糖和胰岛素反应有利于蛋白质合成。如果身体消化机能较好，以往食量较大，还可改进进食方案，如每天只在8—10小时内进食，也可以改善减肥效果。

每一条都有适合的人，它们可以互相取长补短。对于需要减肥的人而言，选择自己能接受的，身体反应好的，可以长期坚持、感觉更有活力、更愉快的方法就可以了。

（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）

除了辣椒素，辣椒中还富含多种营养素。辣椒中含有丰富的维生素C，可以补充人体所需维生素，具有抗氧化功效。

寒冬吃辣如何不上火

□ 许文涛 陈可仁

辣椒，作为一种蔬菜和调味料，已成为餐桌上必不可少的食物。

辣椒是指茄科辣椒属的所有植物，起源于热带地区。15世纪末，哥伦布于加勒比地区发现辣椒后将其带回欧洲，直到明朝末年，才传入我国。

正值寒冷的冬天，许多人喜欢吃辣暖身体，水煮鱼、毛血旺、麻辣火锅等重口味菜品深受大众喜爱。这一现象，也得到了2021年诺贝尔生理学或医学奖得主解释。其实，辣与高温激活的是同一种痛觉感受器，都能使大脑感受到热和痛的信号，而这要归功于辣椒中主要的活性成分——辣椒素。辣椒素是辣椒中的辛辣味的来源。食用辣椒后，辣椒素作用于辣椒素受体，使人产生一种疼痛感。而人们的大脑接收到疼痛信号后，会分泌兴奋物质，生理上引起愉悦感，这也是为什么有人吃辣上瘾的原因。除了辣椒素，辣椒中还富含多种营养素。辣椒中含有丰富的维生素C，可以补充人体所需维生素，具有抗氧化功效。

据报道，每100克辣椒维生素C含量高达198毫克，在蔬菜中名列前茅。此外，辣椒中的胡萝卜素也很丰富，有助于抗衰老和维持眼部健康。并且，辣椒中的维生素B族、维生素E以及钾、镁、铁、锌等矿物质含量也较丰富。辣椒中的芳香类化合物是其香味的来源。已有研究表明，辣椒有促进新陈代谢、止痛消炎、增进食欲、保护心脑血管、祛湿、抗癌等有益生理功效。《食物宜忌》中记载：“温中下气，散寒除湿，开郁去痰，消食，杀虫解毒。治呃逆，疗疝气，止泻痢，祛脚气。”众所周知，辣椒味辛，能加快人体新陈代谢，促进发汗。

其中的辣椒素可以增加产热，影响脂肪代谢等能量代谢过程，具有一定的减

肥、祛湿驱寒作用。尤其在相对湿冷的南方地区，食用辣椒可以抵御潮气、驱寒产热，减少湿气对人体的危害。另外，一定剂量的辣椒素与辣椒素受体结合，可使受体脱敏，失去感应功效，进而实现止痛作用。目前，已有两种含辣椒素的外用贴剂通过了美国FDA的批准，分别用于治疗带状疱疹后遗神经痛引起的病理性神经性疼痛及足部与糖尿病周围神经病变相关的神经性疼痛。食用辣椒还能一定程度上预防心血管疾病和相关慢性病的发生。研究表明，辣椒的摄入能够降低全因死亡率、心血管死亡率以及癌症死亡率，起到一定的降血压、舒张血管的效果。

辣椒本身的有益功能良多，但以辣味为代表的重口味菜品常常伴有重油、重盐的加入和诱发的食量增长，不当的饮食习惯和过量摄入辣椒则会引起一系列的生理不适症状。首先，吃辣可能会影响胃肠的正常功能，刺激胃肠道，降低胃肠动力，严重时会导致出现胃痛、便秘或腹泻等健康问题。其次，辣椒在促进人体新陈代谢、加快血液循环、血管舒张的同时，具有发生皮肤炎症和水肿的风险。还有研究表明，辣椒素受体参与调解呼吸系统功能，与慢性呼吸道疾病的发生存在一定相关性。每个品种的辣椒其成分和辣度各异，因此对人体的生理影响各不相同。况且每个人对辣椒的敏感性不同，应依据自身状况适量摄入，否则易导致上火、头痛、咽喉肿痛、便秘等不适症状的发生。

冬天适量食用辣椒可以提高机体免疫力、抵御寒冷，并且能防治风寒、湿冷诱发的关节和腰腿疼痛、祛湿驱寒。那么，怎样吃辣才不上火呢？一是辣椒属于热性食物，食用时可以选择寒性食物进行搭配，例如绿豆、苦瓜、冬瓜、鸭肉、鱼肉等，起到清火祛病的“中和”作用。二是

选择粗粮、蔬菜、水果等膳食纤维含量丰富的食物与辣味食物搭配。食物中的膳食纤维丰富具有促进肠道蠕动，增加粪便内容的功效，能够预防由于食用辣椒引起的便秘症状。并且，水果中的酸性物质及膳食纤维能刺激肠胃蠕动和消化液的分泌，具有润肠、通便的功效。三是吃辣还极易引起人体缺水的表象，经常伴有嘴唇干裂、咽喉肿痛等症状，因此可以搭配汤

水用于清热补水，或饮用牛奶、酸奶等高蛋白饮品解辣。饭后也应及时补充水分，多喝水，预防上火引起的不适症状发生。并且，烹饪过程中，尽量避免重油、重盐的加入，长期的不良饮食习惯易导致高血压、肥胖、心脑血管疾病等慢性病的发生。（第一作者系中国农业大学营养与健康系教授，第二作者系中国农业大学营养与健康系硕士生）



湖南长沙市民吃辣迎新年

2021年12月31日，湖南长沙街头的一场吃辣跨年活动吸引了众多吃辣爱好者的参与，吃辣爱好者们挑战品尝桌上的辣条、红辣椒、剁辣椒等辣味食品，用湖南人特有的方式迎接2022年。

中新社记者 杨华峰 摄

牌坊文化，其历史可以追溯到汉代，唐宋时已趋于成熟，明清时达到顶峰。

棠樾牌坊群的联想

□ 凌鼎年

止；五是忠、孝、节、义，内容各异，涵盖广泛；六是等级不一，有御赐，有恩荣，有圣旨、有敕建；七是保护良好，没有遭到自然与人为破坏。

牌坊、牌楼是我国建筑文化中的一个重要元素，已上升到牌坊文化，其历史可以追溯到汉代，唐宋时已趋于成熟，明清时达到顶峰。棠樾牌坊群就是明清时的代表作之一。单个看，自然算不上中国顶级的牌坊，整体看，数量、形状、内容、规模，无论在建筑、历史、艺术、旅游等层面，在全世界都数一数二。数百年来，依然能大面积的如此完整地保存下来，堪称奇迹。

站在棠樾牌坊群下，感受到的是历史的沧桑，是岁月的回望，是天地的变迁，是文化的积淀。令人增智长识，得知古代牌坊建造分御赐、恩荣、圣旨、救命四个等级。最高级别是御建，即皇帝下诏，朝廷国库出银建造；其次是恩荣，即皇帝下诏，地方财政出银建造；还有就是圣旨，是指地方申请，皇帝书面批准，然后由家族自己出钱建造。另有一种叫救命，即个人因善行闻名乡里，或有德行，有口皆碑，经由地方呈报朝廷，皇上口头准许，

这种称之为救命，资金当然得自筹。大部分游客一见石坊上刻有“圣旨”二字，就想当然的以为是皇帝下旨建造的，以为是最高档次，其实不然，原来有这么多名堂，看来处处是学问啊。

对牌坊有了进一步的了解，原来牌坊分庙宇坊、功德牌坊、百岁坊、节孝坊、标志坊、陵墓坊六大类，但在民间与老百姓相关的，分忠、孝、节、义四大类，即表彰忠臣、孝子、节妇、义士，棠樾的牌坊群算是全了，既有为朝廷作贡献的忠臣坊（如尚书坊），也有慈善里坊，也有节妇坊，还有“乐善好施”的义字牌坊。其实，早先，牌坊与牌楼是有区别的，牌坊没有斗拱、屋顶屋檐的，分“柱出头”与“不出头”两种，牌楼复杂一些，有“楼”的构造，少数高档的有三层屋面，但后来牌坊牌楼混叫了，互用了。牌楼从材质上可分为石牌楼、木牌楼、木石牌楼、琉璃牌楼、砖牌楼、铜牌楼、铁牌楼、琉璃牌楼等多种，但铜牌楼、铁牌楼、砖牌楼较为罕见，琉璃牌楼只有北京才有，彩牌楼属于临时性的，最多见的就是石牌楼与木石牌楼。石牌坊就是纯石头的，棠樾牌坊群就是典型。木石牌楼一般柱子

是石头的，上面是木结构的，有斗拱，还覆有瓦。

忠臣坊、孝子坊、义字坊比较好理解，是表彰一个民族，一个朝代的楷模，弘扬社会良好的风气。唯有节妇坊，一深究，总觉得别扭不舒服。贞节牌坊，有人看到的是烈妇的荣光、家族的颜面，有人看到的是女性的悲苦、人性的摧残，道德的变态和礼教的虚伪。只要去翻阅各地州县的地方志就知道了，烈女篇往往占很大的篇幅，朝廷与宗族势力、地方乡绅在提倡什么，鼓励什么，规范什么，一目了然。牌坊群附近的呈坎村，有“去呈坎而一生无坎”之说，那是美好的愿望，在中国古代，贞节牌坊成了多少女性一座难以逾越的坎啊。

棠樾牌坊群是古老的，但我意外地看到了一个年轻靓丽的女子，在牌坊下自拍玩抖音。一问，是当地做菜的。她的潇洒、开放与无畏，以及玩世不恭和人生态度，与牌坊女主人的自虐、压抑、孤独、苦闷、规行矩步，不敢越雷池一步，形成鲜明的对照，让人感慨万千——时代变了，如今的女人真幸福！

（作者系中国作家协会会员）



单守戾

每逢节日，人们更加注重消费，也更容易出现浪费，同时也正是助力消费、遏制浪费的科普进行时。科普，包括科学技术知识普及、科学精神弘扬、科学思想传播、科学方法倡导。科学技术知识普及，属于生产力建设领域；科学精神、科学思想、科学方法，属于科学文化建设领域。从生产力建设到科学文化建设，科普既对消费有强大的推动力，又对浪费有巨大的遏制力。

过年吃饺子，这个沿袭了两千多年的习俗，承载着和烹饪制技艺、食品营养科学和丰富多彩的年文化、食文化。近年来，由于中医药科普力度大、覆盖面广，越来越多的人从健康的角度聊饺子、包饺子、吃饺子，感恩东汉时期医圣张仲景发明饺子（祛寒娇耳汤）。饺子科普代相传。在如今还能听到这样的民谣：“冬至不端饺子碗，冻掉耳朵没人管。”很多人认为，2021年是真正意义上的“预制菜元年”。这一年，包括即食食品、即热食品、即烹食品、即配食品在内的预制菜科普扑面而来。饺子是预制菜的重要成员。海鲜水饺、猪肉酸菜水饺等传统饺子，还能“给你妈妈的味道”。饺子，从节令的食品文化到药膳的食品功能到快餐的食品创新，都离不开科普助力消费。

除夕夜的饺子，正月十五的元宵，端午节的粽子，中秋节的月饼，乃至平常的一日三餐、正餐之外的零食，还有不断创新的婴幼儿食品、老年食品、抗衰老食品、防治慢性病的功能食品等，科普总是与之相伴，形成一种助力消费的强大力量。言及“消费”，常会提及与其一字之差的“浪费”。

“浪费”≠“消费”！拉动消费不等于容忍浪费，既不能让消费给浪费打掩护，也不能让浪费影响消费的美誉。应该像助力消费那样，让科普在遏制浪费上充分发挥社会性、群众性、持续性强的优势，形成规模宏大、富有生机、社会化的大科普。

“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”“一粥一饭，当思来之不易”“提倡消费，反对浪费”，这些遏制浪费的名言警句，从古至今连绵不断。不久前，中国科学技术出版社推出著名科普作家杨辉先生的新作《厨余良药》。作者聚焦日常扔掉的一些厨余，以轻松有趣的对话形式，引经据典，把厨余物质治疗常见病的中医名方古方呈现给读者：冬瓜皮，利尿良药；丝瓜络，通乳见效；橘红，化痰解表；桃仁，去瘀润燥……

民以食为天。食品消费历来是居民日常消费支出的重要组成部分。国际上把食品支出总额占个人消费支出总额的比重称为恩格尔系数，并常用恩格尔系数来衡量一个国家和地区人民生活水平的状况。在食品消费中，餐饮浪费问题不容忽视，特别是要走出“过年过节了浪费点没啥”的误区，度过喜庆安康的节日。在人们的饮食生活中，一边要拉动消费，一边要遏制浪费，这两个方面并行不悖。双管齐下，在拉动消费推进经济高效高质量发展，以及在社会上形成良好消费习惯的进程中，科普大有可为、大有作为。

（作者系中国药膳研究会副会长、中国科普作家协会食品科普创作专业委员会主任委员）