

减脂期，早餐该怎么吃

□ 连心宇 程景民



栏目主持人：程景民

“一日之计在于晨”，早餐的选择至关重要。早餐食材选择通常分为两大类：高蛋白或高碳水化合物。一边是传统的富含蛋白质的肉类和鸡蛋，一边是即食的谷物，如燕麦，富含碳水化合物。那么，是吃碳水化合物还是吃高蛋白呢？

“早吃碳水”科学吗？

不知道从什么时候开始流行起来这么一句话：减脂期，三餐“早吃碳水、午吃蛋白、晚吃维生素”，轻松养成“易瘦体质”，身材让人羡慕，想长胖都难！而大部分人执行起来很简单：早上全麦面包，中午鸡胸肉，晚上一大碗蔬菜沙拉。但是这样就能减肥吗？这样真的健康吗？

其实，“早吃碳水”会造成蛋白质、脂肪和微量元素摄入不足，而且人在睡觉时会修复机体，需要消耗不少游离氨基酸，早上体内游离氨基酸接近枯竭，这时候非常需要优质蛋白质的摄入。“午吃肉”，不用多说，肉里面主要含有蛋白质，但如果想一顿饭把一天的蛋白质补充够，那就会造成单次蛋白

质摄入过多，增加肝肾的负担，增加痛风发生的可能性，也有研究表明，摄入过多蛋白质会造成钙的流失，易造成骨质疏松。“晚吃维生素”，如果晚餐只吃大量蔬菜，会造成身体代谢降低；就会饿得睡不着觉，影响睡眠质量。

如果你决定在一天中摄入碳水化合物，吃这些碳水化合物的最佳时间可能是在早上或下午早些时候。“早吃碳水”是不是可以理解为早点吃碳水呢？发表在《分子与细胞内分泌学》上的一篇报道称，人体有昼夜节律，调节糖（主要来自碳水化合物）和脂肪的代谢。昼夜节律的设计使得这些营养物质的新陈代谢在白天进行，而不是在晚上褪黑激素释放的时候。正因为如此，最好早点摄入碳水化合物，这样你的身体才能在进入睡眠模式之前消化和代谢它们。

高蛋白早餐有助于减肥

2017年2月发表在《营养》杂志上的一项研究表明，高蛋白早餐可以帮助你白天更长时间内感到饱腹感，并减少晚上“偷吃”加餐的情况，可以增加卡路里的燃烧，有助于减肥和保持正常体重。研究发现，蛋白质会降低血液中的胃饥饿素含量。胃促生长素是一种让你多吃的荷尔蒙，当它的水平低时，就更容易减肥并保持减肥效果。

如果减肥是你的目标，你最好摄入蛋白

质。如果你必须选择吃鸡蛋还是燕麦片，那就选择鸡蛋吧。换句话说，选择富含蛋白质的鸡蛋而不是富含碳水化合物的燕麦片，可以提供更多的营养，同时也有助于减肥。

完美早餐是什么

虽然在早餐中加入高质量的蛋白质似乎比吃富含碳水化合物更有益，但这并不意味着你就不能吃碳水化合物。碳水化合物类的食物搭配上蛋白质含量高的鸡蛋和牛奶，是减肥减脂期间早餐的不二之选。你可以做一份高蛋白、中等碳水化合物的早餐，把鸡蛋和一些蔬菜一起炒，再配上燕麦、玉米或红薯一起吃。这提供了良好的蛋白质和复合碳水化合物来源，而不是精制碳水化合物。高蛋白质、适量碳水化合物、低GI（血糖生成指数）食谱是减重的营养之路，早已得到科学证明。

减脂期间，保持摄入热量低于消耗热量10—20%，适当提高蛋白质类食物热量占总摄入热量的比例。使用适合自己的饮食方法，比如低碳高蛋白饮食、八小时断食法、轻断食等饮食方法，不管使用哪种饮食方法，早餐对减肥者都非常重要。三餐热量可以按照442、343或类似比例进行分配，也就是说，早餐摄入的热量要占全天总摄入热量的30—40%左右。低碳高蛋白饮食方法，假设每天应该摄入1500千卡热量，应该如何合



(视觉中国供图)

理安排早餐的碳水、蛋白质和脂肪摄入量？早餐摄入热量（450—600千卡），碳水热量占总摄入热量的35%（158—210千卡）左右，蛋白质占50%（225—300千卡）左右，脂肪占15%（68—90千卡）左右。早餐可以吃到十成饱，最少吃到七八成饱，早餐摄入的热量可以较高，既能迅速给身体补充体能，又能满足上午身体在学习和工作时对热量的需求。

要多搭配肉蛋奶和适量的蔬菜，做到营养均衡，这才是一份完美的早餐！然后接下来开启你元气满满的一天吧！

（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）

从春到夏，养生有讲究

□ 宁蔚夏



4月24日，江苏丹阳，瑜伽爱好者在七峰山景区练习瑜伽。（视觉中国供图）

春天乃万物萌生，阳光明媚，气候温暖的时节，而夏季则让人感受到是万物繁荣，骄阳当头，气候炎热。春夏交接，季节转换，人们的衣食起居也要进行调整，与天相应，很好地过渡和衔接。

衣。在春夏之交，随着外界气温的逐渐升高，人体皮肤、肌肉血管的舒张由弱转强，血液循环加快，大脑皮层兴奋性增强，以适应散发体热及白昼延长的需要。故在此季节，要注意及时减衣，切忌晨起外出时的着装到中午较热时仍捂在身上，弄得满身大汗，这样反而容易着凉。老年人也莫因体质较弱而穿得太多，应以不出大汗为穿衣的原则，避免因过热、过汗而虚脱。

食。尽管天气逐渐变热，但尚未进入高温期，因此不可稍感暑热就过量饮用清凉饮料，以免损伤阳气。食物宜逐渐转为清淡之品，多食蛋白质含量较高的鱼类、瘦肉、豆制品、乳制品等以及绿叶蔬菜，还可酌吃苦瓜、苦菜、马兰头、菊花叶等带有苦味的蔬菜，既能清热，又富有营养。此时，人的腠理开泄，出汗较多，要注意补充水分。入夏之后，要注意饮食卫生，食品最好现吃现买，并妥善保存。剩饭剩菜须经加热方能食用，对腐烂变质的食物切莫心慈手软，要及时处理。生吃蔬果一定要洗净，各种食具应定期消毒。饮食中可适当放些大蒜、醋等，养成饭前便后洗手的习惯，严防消化道疾病从口而入。

住。要逐步调整作息时间，循序渐进地向早起晚卧的生物钟过渡，不熬夜，不过劳，睡眠充足，劳逸结合，并重视午间的小憩，以减少机体消耗，缓解大脑皮层的疲劳。特别在疫情期间，要注意保持充沛的精力和体力，增强自身免疫力和抗病能力。

行。外出时可根据不同的身体和皮肤情况，地涂用夏季防晒用品，戴好太阳镜及遮阳帽，做好对紫外线的防护。除有氧运动之外，还可开展一些诸如拳剑操功操之类的轻体育活动，动静结合，量不宜大，时间不宜长。体育锻炼要避免正午太阳的直射，注意减少运动量和出汗量，防止过劳。

（作者系中国科普作家协会会员、成都市第二人民医院副主任医师）

汇入水运航道的京郊四家庄

□ 张喜梅

历史上，京郊四家庄曾经水流丰富。《读史方舆纪要》记载：沙河有二源，一出昌平州西南五十里龙泉寺，合西山诸泉东流，为南沙河。一出昌平州西南之四家庄，径双塔村东流，为北沙河。

作为“京杭大运河”北源之一的北沙河，出四家庄的水流“径双塔村东流……入通州界，注于白河”。而比《读史方舆纪要》早几百年的《元史》也曾记载：至元二十八年，都水监郭守敬言水利，欲导昌平白浮村神山泉，西折南转，过双塔、榆河……东至通州高丽庄，入白河。

从四家庄流出的水，就这样跨越时空，向着同一个地点——白河而去。由此可见，四家庄的水不小。村里70多岁的人大多还记得，“小时候，村里的水仍不少，有河、有泉、有苇塘”。

曾经，密布的泉眼蕴育出大小两条后河。两条河均位于村北，只是小后河更靠近村边，“出村就是”；大后河离村子则稍远一些。因为地处小后河北边的缘故，人们要去大后河，需要穿过一片横在两河之间的大苇塘。

苇塘曾是村里小孩子嬉戏的天堂。树上掏鸟窝，河岸扑蝴蝶，是他们儿时打发时光的最好消遣。四面苇塘，莺歌燕舞。苇塘以南的小后河源出一眼大泉。泉眼直径可达七八米，同时其向上喷涌的力道还很大，大到能把人冲好几

个跟头。因此，即便胆子大的孩子，也会躲它远远的。泉水是村里人的饮用水源，直到20世纪80年代，人们仍在这里提取生活用水。溢出的泉水形成河面不宽的小后河，河水先向东，过村东庙场后弯曲向北，继而再折向东，随后注入从西山下来的村东大河。

河面达三四百米宽的村东大河，因汇聚了高崖口及柏峪口等諸多沟水而变得浩大宽阔。河西边，坐落着村里唯一的一座庙宇——地藏庵。

临河而建的地藏庵不大，也曾是一座标准的四合院建筑。坐北朝南的地藏庵门前筑有高高的花岗岩台阶；山门楼中间刻有“地藏庵”3个字；庵内有大殿3间，西配殿两间，是否有东配殿，人们已记不太清。如今，修整过的地藏庵已派作他用。从院内北屋到院外那棵大槐树的直线距离不足10米。老槐树位于院门外西侧，几百年时光流转，依然枝繁叶茂、绿意葱茏。庵后的半圆形庙场，面积比庵址还要大一些。每到春暖花开的季节，附近河滩上一片桃红柳绿，“千里莺啼绿映红”的旖旎景色便铺排开来。

与之遥相呼应的，自然还有隔苇塘相望的大后河滩地。大后河深1.5米左右，河面宽20多米，河水里生长着逐清水而居的荠拉菜。村里人说，大后河之所以河大水深，完全得益于村西北闻名遐迩的白马泉。白马泉并非只一孤

泉，它是众多泉眼的总称。关于它的形成，传说中与一匹嗷嗷扬蹄的白马有关。在这汤汤河水中，也曾漂过扁舟、浮过鱼鹰。天气晴朗的夏夜，乘凉人抬头便可看到满天星斗。

汇入村东大河的，除了这两条河，还有来自于北小营方向的小沙河。小沙河不算太宽，也就两米左右，远道而来的河水在村东北角即一头扎入村东大河。大河以汤汤之貌从北向南，至地藏庵折而向东，再向南，“经史家桥、八口，奔双塔，再到沙河”。

同时经史家桥注入沙河的，还有村子以南的泉水。泉水地处村南一里开外，3个相距不远的泉眼按西南—东北走向作斜上扬状，几乎等距离分布的泉眼两大一小、大的直径约10米，小的则为五六米。被称作“呼泉”的泉水清亮、泉声激越，外溢的泉水顺东南流向史家桥。

水乡四家庄虽已不复存在，但得天独厚的地理位置，却依然使其割不断与水千丝万缕的联系。如今，村北还有一条两岸杨柳依依、水中莲叶田田的大河。每到夏季，站在桥上向东眺望，可见“接天莲叶”“映日荷花”。村东，也依然可见流水清清、河岸弯弯。这，是水的魅力，也是四家庄的魅力。

（作者系北京市昌平区作家协会理事）

4月16日，神舟十三号载人飞船返回舱在东风着陆场成功着陆，英雄航天员翟志刚、王亚平、叶光富安全顺利出舱，重回地球怀抱。他们去太空“出差”6个月的出发地东风航天城，位于内蒙古自治区阿拉善盟额济纳旗东风镇。

东风镇，正是因东风航天城而得名，也因此而成为“首批中国十大科技旅游基地”之一。四面八方的游客纷至沓来，亲身感受航天圆梦的骄傲和自豪，实地体验旅游六要素（吃住行游购娱）之首的“吃”：蒙古族美食。

东风镇地处额济纳旗南部，以沙漠、荒漠绿洲为主，面积34088平方千米。2019年总人口1367人，蒙古族占总人口的66%，是以蒙古族为主体的少数民族地区。2017年，东风镇被国家民族事务委员会命名为第五批“全国民族团结进步创建示范乡镇”。据统计，我国有67个蒙古族自治乡镇、8个蒙古族自治县、3个蒙古族自治州、1个蒙古族自治区。蒙古族主要分布在内蒙古、辽宁、吉林、黑龙江、河北、青海、甘肃、新疆，共有580万人。蒙古族别称：“草原骄子”“马背上的民族”。这是因为蒙古族人民世居草原，以畜牧业为生计。这种世世代代“逐水草而居”的生存方式和游牧生活，尽管在现代社会被弱化，但仍被视作蒙古族的标志，特别是把传统食品划分为独具特色的两大类：红食、白食。

红食，蒙古语叫“乌兰伊德”，专指牛、羊、猪等牲畜的肉制品。“红食”之称富有色彩感和生动性。古代，蒙古族以狩猎和畜牧业为主，逐渐形成了“宰羊为粮”的饮食生活特征，一日三餐离不开肉，以羊肉、牛肉、骆驼肉为主。源远流长的烤全羊、手把肉、枸杞驼蹄羹等蒙古族肉类名菜，也走上了兄弟民族的餐桌。在蒙古族饭店和家庭厨房，都能看到精湛的肉类烹饪技艺。

白食，蒙古语叫“查干伊德”，专指牛、羊、马、骆驼的奶制品。在蒙古族看来，白色表示纯洁、吉祥、崇高。鲜奶、酸奶、奶茶、奶酒，都是蒙古族的上等饮品。奶制品不仅用来喝，还能变着花样吃，比如：奶饼、奶糕、奶片、奶酪（奶蛋子）、奶皮子、奶豆腐、奶汁驼蹄。在蒙古族聚居区，还有夏季举办“马奶节”的习俗，节日里办全羊宴，用最好的奶酒招待客人。白食，也特指蒙古族用来敬客的食品，是热情好客的蒙古族待客的最高礼遇。

红食+白食，代表了蒙古族的吃与喝。在蒙古族饮食文化和节庆文化中，还有一个突出颜色的独特呈现——白节。白节，蒙古语称“查干萨日”，“查干”含有白色和开始的意思，“查干萨日”意为“白色的新年”。蒙古族崇尚白色，故称这一节日为“白节”“白月”。自元朝起，蒙古族开始使用中原历算法，由此，蒙古族的白月与汉族的春节期相合。蒙古族的白节即汉族的春节。《马可波罗游记》记述：白节“日依俗大汗及其一切臣民皆白衣袍，至使男女老少衣皆白色，盖其似以白衣为吉服”“臣民互相馈赠白色之物”。2011年，春节（查干萨日）列入《第三批国家级非物质文化遗产名录》。

在蒙古族欢度白节和喜庆的宴会上，为了表达喜悦之情，人们拿起桌子上的餐具做乐器、当道具，欢歌曼舞，动作优美，气质高雅，气氛热烈，具有浓郁的民族特点。顶碗舞：1人或2人头顶茶杯或碗，里面盛满清水或奶酒；双手各拿两个酒盅或一束竹子，在歌声中翩翩起舞。筷子舞：两手各握一把筷子，用筷子的细头击打筷子的粗头；双手胸前交叉相互击打筷子；一只手持筷子击打两肩，另一只手持筷子击打地面，边打边蹲边就地转圈；筷子击打多变，脚下舞步不停。盅子舞：一只手持两个盅子，击打出快、慢、碎、抖等各种声音，闻声起舞。

在歌舞伴宴的喜庆气氛中，人们分享蒙古族美食：吃红食、喝白食。

6个月前，神舟十三号载人飞船发射在即，在蒙古族为主体的东风镇里，厨师们为发射场工作人员准备了寓意满满的“福气包”。每个包子有13个褶，寓意神舟十三号载人飞行任务取得圆满成功。六种包子馅，各有寓意。有一种包子里包进了蒙古族的红食——牛肉馅，取名“牛气冲天”包，象征着对中国航天的美好祝福。

（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）



谈吃

不加糖的甜味奶粉，糖尿病人能吃吗

□ 范志红

有消费者问，我买的脱脂奶粉配料表没列出含糖量，但碳水化合物含量怎么有百分之三四十，甚至百分之五十多呢？客服解释说，奶粉里含有牛奶自带的乳糖。又有消费者疑惑，我喝纯牛奶并没感觉到甜味，怎么冲奶粉就觉得特别甜，乳糖真的甜到这种程度吗，是不是加了糖？

区分加糖与不加糖奶粉

笔者要提醒大家的是，市面上有加糖/糖浆的奶粉，也有不加糖/糖浆的奶粉，请仔细看清产品包装上的配料表和营养成分表。加糖的奶粉，在配料表上会有××糖、××糖浆等字样。这样的奶粉当然会很甜，但它的蛋白质含量也会大幅度下降，因为糖进来充了数。

按照乳粉（俗称奶粉）的食品安全国家标准19644—2010，乳粉就是“以生牛（羊）乳为原料，经加工制成的粉状产品”。纯乳粉是什么都不能加的。

如果加入其他配料，那就是“调制乳粉”了。它的定义是：“以生牛（羊）乳或其加工制品为主要原料，添加其他原料，添加或不添加食品添加剂和营养强化剂，经加工制成的乳固体含量不低于70%的粉状产品。”也就是说，最多只能加30%的其他配料，主要原料还是牛奶。

按国标规定，纯的奶粉，蛋白质含量不能低于去脂固体重的34%。也就是说，在脱脂奶粉当中，蛋白质含量至少要达到34%。如果是全脂奶粉，脂肪含量不能低于26%，蛋白质不能低于其余部分的34%。如果一款奶粉的脂肪含量为30%，蛋白质含量为24%，矿物质等的含量按1%来算，余下的就是碳水化合物（乳糖）了，含量大概是45%。

但是，调制奶粉的要求就低多了，只要蛋白质含量不低于16.5%就行了。加糖也行，加糖浆也行。比如说，一款调制奶粉的蛋白质含量是18%，脂肪含量是21%，矿物质按1%来算，余下60%都是碳水化合物，其中包括了乳糖和添加进去的糖。显而易见，其营养价值低于纯的奶粉。

不加糖奶粉为什么甜

纯乳粉是牛奶脱水浓缩而成的产物，其“干货”中近40%是乳糖，近30%是蛋白质，还有30%左右是脂肪。余下一丁点是钙和钾之类的矿物质。因此，没有添加糖的奶粉也自带大量乳糖。这种乳糖，就算算甜味比较弱，但泡液点还是能吃出甜味。尤其脱脂奶粉，其中去掉了脂肪，乳糖成分比例就更大。当然，冲稀点就吃不出来甜味了。特别要提醒的是，如果奶粉泡得浓，一次就能喝进去大量乳糖，有乳糖不耐受问题的人要小心。胀气、肠鸣、拉肚子，可能会让你难受一两天。

如果是没有添加糖的奶粉，却有特别明显的甜香，也不排除加了少量甜味剂或增香剂。比如乙基麦芽酚就有甜香味。若有奶糖一样的浓香，可能还加了点香兰素和牛奶香精之类。

如果牛奶或奶粉很甜，但确实配料表上没有任何添加剂，那么还有一种可能性，就是这款产品在制作时用乳糖酶部分水解了牛奶中的乳糖。一分子乳糖水解之后，会变成一分子的半乳糖和一分子的葡萄糖。这两种糖，甜度都比乳糖要高得多。所以，“无乳糖”或“低乳糖”的乳制品都比较甜，这是牛奶自带的乳糖水解之后产生的甜味，不属于添加糖，无需担心。

糖尿病人能不能放心吃

有人可能会担心，乳糖水解之后是不是会快速升高血糖呢？的确，葡萄糖和半乳糖不需要人体消化酶来消化，理论上吸收速度会高于乳糖。但即便如此，还有牛奶中的其他成分延缓血糖上升，并促进胰岛素分泌，比如酪蛋白和乳清蛋白，因此牛奶并不会因为水解乳糖而变成高血糖反应食物。

尽管纯乳粉中自带的乳糖甜度只有白糖的20%左右，但它是货真价实的碳水化合物。不过，乳糖的消化速度很慢，血糖指数（GI）也很低，只有46，属于低GI食物。只要没有乳糖不耐受问题，糖尿病人可以吃含有乳糖的奶粉。

据我国学者测定，乳糖水解的牛奶，血糖指数只有19，妥妥地属于低GI食物。所以，只要没有牛奶慢性过敏或其他不良反应，无乳糖牛奶也好，低乳糖奶粉也好，糖尿病人都可以正常食用。

（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）

营养课进行时