

# 哪些菜肴是加糖“刺客”？ 控糖减肥的人要小心了

□范志红(中国营养学会理事,中国科协聘科学传播首席专家)

不知大家有没有感觉到最近的趋势——餐饮食品中,加糖越来越多了。不论是去餐馆吃饭,还是去食堂吃饭,都有同样的潮流。有个厨师也告诉我,最近他的同行们越来越喜欢在菜里放糖了。因为不管什么菜系,好像只要在咸味的菜肴里加点糖,味道就更加醇厚,食客更加欢迎。

在饮料、零食、糕点流行减糖、无糖的同时,菜肴和主食当中却在大量放糖。这件事情令人忧虑。特别是对那些经常宴饮、点外卖、买主食吃的人来说,每天从餐饮产品里吃进去很多糖,实在不是一个好事情。



## 这些高糖菜肴你也经常吃吗？

1. 当下最受欢迎的菜,大多数都是要加不少糖的。

糖醋排骨、糖醋里脊、鱼香肉丝、宫保鸡丁、糖醋鱼、可乐鸡、红烧肉、咕咾肉、荔枝肉、西湖醋鱼、番茄炒蛋、烧茄子、照烧鸡排、泰式鸡丸、奥尔良烤翅……总有一款是你喜欢的。

2. 烤鸡、烤肉的时候,腌制时往往也会加糖。

因为加糖后,食物烤出来的味道、颜色重,更诱人。

3. 做泡菜、酱菜也加了糖。

因为这样做之后,同样多的盐就不显得那么咸,然后就会吃得更多。

4. 带甜味的酱大受欢迎。

当菜肴需要配着酱吃的时候,甜面酱、番茄沙司、梅子酱、蛋黄酱、千岛酱、蜜汁芥末酱、沙茶酱等也都是带点甜味的。

5. 日韩风味小菜多是甜味的。

韩式的泡菜和海苔、日式海藻、日韩风格的土豆泥,都是甜的。

6. 主食也被糖攻陷。

某些品牌的面点之所以大受欢迎,是因为其中放了糖。杂粮馒头是甜的,小窝头是甜的,果仁红豆卷是甜的,玉米饼也是甜的。淡淡的甜味,尤其会让人放松警惕,认为它只是一款健康的主食,感觉不到它其实已经很接近甜食。

## 我们日常不小心会吃进去多少糖？

5%的糖不能提供令人满意的甜味,而8%的糖则大受欢迎,认为很可口。至于饼干点心之类食品,要想让人吃得出有正常的甜味,就得加到15%~20%的糖。

酱油里有糖,料酒里也有糖,但加一勺料酒、两勺酱油,糖的总量还是很有限的,无须恐惧。厨师大勺额外加糖才是最可怕的。每天如果吃300克加糖的菜,再加上200克加糖的淡甜主食(熟重),就能轻松吃进去至少30克糖。

中国居民膳食指南和世界卫生组织都提出,一天最好把添加糖控制在25克之内,最多不能超过50克。现在有了加糖的菜,25克的份额已经超了,在这种前提下,我们就更要谨慎喝饮品了,最好不要再搭配饮料、甜食了。100克酸奶就是8克糖,再加上一个面包和一份冰淇淋,50克的限额也要超标了。

## 菜肴大面积增糖有哪些害处？

1. 引入了添加糖,增加了血糖控制的负担。

糖尿病人在外就餐的时候,即便不吃主食,血糖也升得很厉害。一方面,菜里有少量土豆芋头之类的含淀粉食材,再加上添加的糖,加起来就好几十克碳水化合物了;另一方面,宴饮通常是“马拉松式”就餐,餐后无法及时站起来走动,饭局一坐就是两三个小时,没有运动消耗,血糖就会没遮没拦地疯狂飙升,而且居高不下。

2. 增加了食物的热量,却没有增加维生素、矿物质的量。

这就导致会降低食物的营养素密度。很多人在喝酸奶的时候都恐惧添加糖,吃菜的时候却很少注意里面加了多少糖。

3. 增加盐的摄入量。

加糖之后,人对咸味的感知能力就会下降。所以那些甜咸口的菜肴,含盐量会比没加糖的菜更高。吃了“大量糖+大量盐”的东西,饭后会更容易觉得渴,这事不能让味精来背锅。

4. 会促进美拉德反应,增加促炎物质。

美拉德反应的反应物是蛋白质氨基酸带来的氨基,加上糖带来的羰基(或脂肪氧化产物带来的羰基)。高蛋白质的食物加糖腌制之后,羰基反应物增加,会促进美拉德反应,在产生更浓褐色、更多香气的同时,还会产生更多的丙烯酰胺和AGEs(晚期糖基化末端产物),它们都是促炎成分。

5. 菜肴味道太浓了,就会很“下饭”。

这样的菜品多配白米饭白馒头才好吃,于是我们又不知不觉增加总的热量摄入。

6. 使食客对自然风味的感知能力下降,口味变得更重。

其实,新鲜蔬菜中含有2%~5%的糖,即便不放糖,本身也是淡甜的。但现在大部分人的舌头已经被大量的糖和盐钝化,吃不出天然风味了。

## 用糖醇和其他甜味剂来替代糖做菜可以吗？

这样做并不能解决问题。

一方面,用糖醇类做菜不能增香增色,因为糖醇不能发生美拉德反应。

另一方面,糖醇吃多了也未必好。此前有过研究结果,赤藓糖醇吃多了会强烈增加血栓风险。过多的糖醇还会促进腹泻,扰乱肠道菌群平衡。世界卫生组织已经发布报告说,甜味剂不能帮助预防肥胖和慢性病。不要期待用什么神奇的东西解决嗜甜有害的问题。

所以,以后在点菜时,要像要求减盐、减油一样,要求少放糖或不放糖。大家一起努力,改变嗜甜口味,刹住这股菜肴越来越甜的风气!

## 这种营养丰富的“小众”主食 蛋白质 可以媲美鸡蛋

□于康(北京协和医院临床营养科教授)

按南北划分的话,我国居民在主食摄入上区别很大,北方人嗜面,南方人嗜大米。不过,有一个共同特点是主食比较单一,很多人粗杂粮吃得比较少。

精细主食吃太多且单一,容易出现能量过剩,维生素、矿物质缺乏,进而可增加患糖尿病、高血压、脂肪肝等多种慢性疾病的发生风险,所以,大家要有意识地让主食更丰富多彩一些。

这里给大家推荐一种营养全面的食物——藜麦。

每100克藜麦含有14克蛋白质,6.4毫克维生素E,比燕麦、大米、小米和玉米的蛋白质和维生素E的含量都要高。

### 藜麦富含蛋白质

藜麦蛋白质含量在14%左右,约为大米的2倍,比鸡蛋还要高,其蛋白质的质量也很好。

从氨基酸组成的角度看,谷物蛋白通常缺乏赖氨酸、蛋氨酸和苯丙氨酸,而藜麦则富含这些氨基酸,因此藜麦中的蛋白利用率更高。对于素食人群,藜麦也是补充蛋白质的一个很好的选择。

### 藜麦富含多种维生素及矿物质

藜麦富含B族维生素,藜麦富含的矿物质有铁、镁、钙、钾、锌、锰等,其矿物质含量高于一般的谷物,尤其是铁含量丰富。

此外,藜麦还富含维生素E,其维生素E的含量是大米的30倍,而维生素E有助抗衰老。

### 藜麦适合糖尿病患者

食用藜麦后血糖水平变化更平缓。也有研究证实,规律性地食用藜麦有助减少二型糖尿病的发生。此外,藜麦富含膳食纤维和多不饱和脂肪酸,有助于调节血脂。

### 藜麦非常易熟

藜麦有多种颜色,市面上常见的是白色、黑色和红色。不同颜色的藜麦可以混着吃。白色最为常见,产量高,通常气味清淡,口感软糯,类似米饭,红藜麦和黑藜麦比较有嚼劲,质地比较硬,烹调需要更多的时间。

藜麦在烹调前可以用水清洗2~3遍,处理好的藜麦非常易熟,一般水煮10~15分钟,待藜麦呈半透明状即可食用。

在搭配上,除单独食用外,还可以将藜麦和大米一起混合蒸米饭,可以做成藜麦蔬菜沙拉,或者用藜麦与其他粗细粮一起煮粥食用。

### 藜麦价格不便宜

目前国产普通藜麦500克的价格在10元左右,并不便宜,虽然比燕麦等粮食贵,不过从营养角度来看,还是比吃薯片、喝奶茶要划算,日常可偶尔吃一些藜麦,以丰富主食结构,或者作为礼物馈赠亲友,也是一种不错的选择。 本版据北京青年报