

# 远离“超加工食品”

汉堡、薯条、甜饮料、方便面等休闲食品是大家很容易辨别的“垃圾食品”，但超加工食品这个概念你听说过吗？很多超加工食品善于“伪装”自己，更容易被人忽略。

## 什么是超加工食品

超加工食品是NOVA食品分类系统中的一个类别，该系统得到了包括联合国粮食和农业组织在内的全球卫生机构的认可，并且被全球许多研究人员使用。NOVA食品分类系统把食物分成了4类：未加工或者微量加工的食物、经加工的烹饪原材料、加工食品、超加工食品和饮料。

其中超加工食品的定义是：经一系列复杂工业加工而成的食品和饮料，通常添加食品添加剂以增加口感、看起来更诱人、闻起来更美味、便于存储等。这类食品要经过繁多的加工过程，其中大部分工序无法在家中自行进行，并且成品辨别不出食物的原貌。

举个例子，新鲜的草莓属于未加工的食物，做成草莓果酱后是经加工的食品，做成草莓饼干后就是超加工食品，草莓饼干已经看不出

草莓原本的样子了。

而且这些超加工食品通常都有以下共性，以至于让人“欲罢不能”——味道容易让人上瘾、色泽鲜艳、广告宣传力度大、方便长期存放、成本低廉。

这里有一个简单的辨别方法：超加工食物通常的配料表格里通常有超级长的一串名词，比如说人工添加剂、添加糖、稳定剂、防腐剂。比如“高纤”饼干，超市中的饼干区常出现的一些粗粮饼干，看上去很健康，但是为了达到口感的完美，配料中也不乏加入了很多糖、油和添加剂。

## 超加工食品对健康有什么影响

**越吃越胖。**2019年《细胞代谢》上一项研究发现，在摄入量等量的主要营养素、糖、钠和纤维素的情况下，超加工食品组每天摄入的卡路里明显更多，2周内体重就增加了0.9千克。

**缺乏营养。**超加工食品中维生素和膳食纤维的损失较多，经常吃这类产品容易引起微量营养素的摄入不足或缺乏。

**影响发育。**研究发现，食用超

加工食品的啮齿动物生长迟缓，骨骼强度受到不利影响。研究人员表示，该研究解释了超加工食品对发育期儿童骨骼生长有严重损害。

**代谢病增多。**超加工食品吃得更多的人，代谢系统疾病风险升高，这种关联性在年轻人中更强，随着年龄增长而下降。此外，超加工食品中的高盐、高油、高糖易引发炎症。

## 怎样戒掉超加工食品

其实大家都知道这类食品吃太多对健康不利，但是马上就戒掉不太容易，可以尝试使用以下方法慢慢远离它们。  
**日常饮食做好搭配。**最好不吃超加工食品，尤其是加工肉制品、糖果、膨化食品、油炸食品。以新鲜果蔬、全谷物食品及高纤维食品为主。

**在家下厨。**尽量自己在家做饭，哪怕一个人吃也不要嫌麻烦。美国癌症协会建议，在家中烹煮食物时，应尽量少添加油脂、糖及盐，尽量以醋、柠檬汁、大蒜和天然香



料取代高脂肪或高钠的人工调味料。

**改变零食选择。**选择卫生、营养丰富的食物作零食，如水果、奶类、大豆及其制品、坚果、全麦面包、煮红薯等。

**学会识别超加工食品。**配料表中符合以下任一特征，可能是超加工食品：含有超过5种成分的产品可能经过超加工；是否有一连串你不认识的东西；是否含糖、果葡糖浆、精炼植物油等成分；是否含苯甲酸钠、硝酸盐、亚硫酸盐、BHA、BHT等防腐剂。一些含防腐剂的食品，如腊肠（含盐和硝酸盐），也被视为超加工。

## 小验方

### 治声带发炎验方

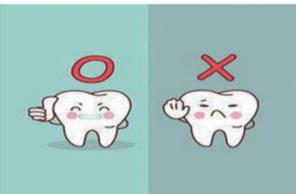
炒槐花9克，分数次嚼服或水煎服。治疗声音嘶哑有一定疗效。

### 治小儿腹泻方两则

焦山楂、焦白术各6克，石榴皮、扁豆、乌梅、马齿苋各5克，滑石6克。水煎服，每日1剂，分3次服。适用于小儿寒湿腹泻，一般服药2-3剂可愈。  
炒党参、茯苓、炒扁豆、山药、炒薏苡仁、桔梗各9克，炒白术5克，生姜1片，红枣4枚。水煎服，每日1剂，连服3-5剂，对小儿脾虚腹泻有效。

(本方仅供参考)

## 老人牙口不好 如何保证营养



我国2016年发布的老年人膳食指南提出，老人饮食宜少量多餐细软，预防营养缺乏。对于咀嚼能力下降的老年人来说，如何饮食保证营养呢？

**吃些不用嚼的食物。**蛋羹和酸奶等食物营养丰富，且不用牙齿咀嚼就能吃下，适合老人食用。可以将鸡肉猪肉切碎，放在蛋羹里一起煮，或者放一些炒肉末、肉松等在粥里，增加营养。

**食材要切小切碎。**对于老年人来说，烹饪时不要大块肉、大块鸡、整根菜直接煮，如肉类可以切成肉丝、肉末，也可以剁碎做成肉丸来吃，就好咬多了。此外，把骨头、鱼刺尽量剔除之后再烹调，像给小宝宝做辅食时一样也很好。

**烹调时间长一点。**将白米、五谷杂粮提前浸泡一下，放水多一点，煮的时间长一点，更加软烂。

**打粉打浆食用。**豆子、杂粮、种子等需要用力咀嚼的食物，可以打成粉来吃，或者买超市现成的打粉产品，比如糙米粉、红豆粉、芝麻粉等。也可用豆浆机打成豆浆、米糊来吃，比如黑豆核桃浆、黄豆燕麦浆、山药糙米糊等。蔬果也是一样，如果咬不动可以榨汁食用，吃不下生的，先煮熟再榨汁也可以。

**避免硬质不易消化食物。**煎炸、熏烤、爆炒等食物质地过硬，炸糕、麻团、黄米糕等食物黏性太强，都很难咀嚼和吞咽，最好避免食用。

专家提醒，食物烹调时间长，难免会加大维生素损失，因此老人宜每天服用一粒复合维生素，以弥补烹调损失。

## 教你一招



## 每天掉多少 头发正常

每次洗头、梳头时，我都要掉一大把头发，尤其最近较为明显，令我很担心，这样掉下去该怎么办？到底每天掉多少头发算正常？

读者：蒋女士

蒋女士：

如果每天洗头、吹头、梳完头，看见地上头发掉了一地，仿佛有种割肉般的痛……先别急，数一数掉了多少，如果超过100根再痛。

正常情况下，人的头发总数超过10万根，每天大约有0.1%的头发会更新换代。也就是说，每天都会有100根左右的头发“下岗”，这是正常的生理现象，完全不用担心。如果觉得“数头发”有困难，也可以用一个小技巧：用手在头皮不同位置抓住一撮头发，轻轻地拉扯5-6次，注意，这个动作一定要轻，轻抓、轻拉、轻扯。

如果每次只有1-2根头发脱落，代表头发基本正常，粗略估计自然脱发数少于每天100根；如果每次都超过3根，就表示每天自然掉发很可能超过100根了。这类人平时洗头不要太频繁，手法要温和，可以适当按摩一下头皮，或者用一把有按摩功效的梳子，也可以去医院咨询皮肤科医生。或者用一把有按摩功效的梳子，也可以去医院咨询皮肤科医生。



## 读者来信

## 孕妇吃酸要科学适度

许多孕女性因妊娠反应导致食欲下降，希望吃些酸食加以改善。但要注意：不要吃腌制的酸菜或醋制品，腌菜中的致癌物质亚硝酸盐含量较高，过多的食用对母体、胎儿健康无益。

新鲜的西红柿、樱桃、杨梅、海棠、石榴、葡萄、青苹果等蔬果，既能改善孕妇产道不适症状，又起到增强食欲、补充营养的作用，不过一次不要吃太多。但要注意，山楂无论是鲜果还是干片，孕妇都不能多吃，因为山楂有刺激子宫收缩、引发流产和早产的副作用，尤其是妊娠3个月以内的早孕妇女及既往有流产、早产史的孕妇更应避免。

## 生活小窍门

## 带状疱疹 增加患心脏病风险

一项新研究发现，患上带状疱疹可能会增加患心脏病、中风以及其他心脏疾病的风险。

研究人员表示，带状疱疹病毒可能不会一直潜藏在皮肤底下，而可能会穿越皮肤，直接攻击血管，使血管发炎，同时也会累及某些神经。

发表在《美国心脏病学会》期刊上的这项研究称，血管炎症可能会造成血栓，从而引发心脏病或中风。神经炎症也会导致神经痛，与带状疱疹相关的称为带状疱疹后神经痛。

研究人员查看了2003年至2013年间2.3万余名带状疱疹患者的医疗记录，并查看了作为对照的、相同人数的非带状

疱疹患者的资料。结果发现，带状疱疹患者出现与心脏相关疾病的风险增加了41%，患上中风的风险增加了35%，患心脏病风险增加了59%。

研究还发现，中风风险在40岁或40岁以下有带状疱疹的人群中最高，比无带状疱疹病史的同龄人要高出3.74倍。此外，带状疱疹发病后的第1年，出现中风或心脏病风险最高。然后随着时间的推移，风险慢慢下降。

研究人员强调，尽管带状疱疹与中风或心脏病风险增加之间的关系仍需进行深入研究，但患者和医生都应该警惕这种风险。

## 低脂巧克力 更易使人发胖

在这个人人介意“脂肪”的时代，“低脂”巧克力也就应运而生了。不过大量科研结果显示，将一条Mars(国外一品牌巧克力)巧克力中的脂肪减少10%，反而可能引发肥胖问题。

大量医学研究认为，糖和高精碳水化合物是引起肥胖的主因，而脂肪本身却不会引起肥胖，同时高糖还会引起心脏病、癌症等一系列疾病发生。

专家最新提出，关于脂肪的传统观念正在发生改变，有大量证据表明，自然产生的脂类并不像人们先前认为的可怕，某些形式的饱和脂肪，比如在可可油中发现的饱和脂肪，甚至可能对人体有益。

低脂巧克力和酸奶、起司、快餐以及薯条均放在超市的“低脂”货架上，因为这些食品生产商想让人

们相信，吃它们能帮助减少脂肪摄入。事实上，不少医学专家都认为，吃“低脂”食品不仅不能减脂，还会使人发胖。一项最新研究显示，低脂膳食会使人增重，这是因为低脂食品不能像全脂食品那样满足人们的能量要求，会使人对进食充满欲望。此外，酸奶、饼干、快餐等过度加工的所谓“低脂”食品，往往添加了更多的糖，以弥补抽去脂肪后失去的口感和风味。虽然目前并不清楚Mars“低脂”巧克力究竟含有多少糖分，但可以肯定它的含糖量至少与全脂巧克力一样多。

专家提醒，最好是进食一两小块黑巧克力，虽然它与牛奶巧克力的脂肪成分相当，但含有更少的糖，同时拥有更浓郁的巧克力风味。