

## 饮食过度清淡小心营养不良

随着养生意识增强，很多人非常注重营养饮食问题。广州市民刘女士对日常饮食很上心，按照网络上推崇的清淡饮食方式，常年一日三餐多吃青菜，极少吃肉，做菜也极少放油。本以为这样吃更健康，但她最近出现头晕、疲乏，到医院检查确诊为轻度贫血，并伴有严重营养不良。广州医科大学附属第三医院临床营养科刘佳博士提醒，日常饮食莫过度清淡，甚至陷入误区，长此以往可致不同程度的营养不良。

### 饮食过度清淡不科学

**1. 吃得太素。**刘佳认为，素食虽然可以搭配出平衡膳食，但对于胃肠道功能差、胃口差的人群，食物的种类摄取不够丰富，就难以从纯素饮食中获得充足的营养。鱼、禽、蛋和瘦肉均属于动物性食物，是人类优质蛋白、脂类、脂溶性维生素、B族维生素和矿物质的良好来源和平衡膳食的重要组成部分。因此，根据人体营养需求特点，尽量不要吃得太素。

**2. 少油甚至无油。**不少人十分抗拒油脂，做饭做菜过度少油。刘佳提醒，少油也要适度，因为脂肪

是人体能量的重要来源，可提供必需的脂肪酸，同时是脂溶性维生素的溶剂，维生素E、维生素A、维生素D、维生素K的消化吸收都需要油脂。因此，建议每天食用油摄入量控制在20~25克为宜，过高或过低均不利于健康。

**3. 摄入过多粗杂粮。**因粗粮、杂粮有益健康，有些人便走极端，几乎顿顿吃粗杂粮，结果导致消化不良。刘佳提醒，粗杂粮再好，摄入也应有度，并不是多多益善。

### 营养不良危害大

随着人们生活水平的提高，很多人担忧营养过剩。殊不知，随着年龄增加，营养不良的发病率也随之增高。营养不良对人体健康的危害是日积月累的，可导致不同程度的食欲下降、体重下降、免疫功能低下等，或使原有疾病治疗效果减弱，严重时甚至加重病情。如果老年人营养不良，还会导致或加重肌少症，进而发生衰弱综合征，使老年人独立生活的能力下降。

如何初步判断家人是否存在营养不良？刘佳提醒，如果家人有非自主性的体重下降，达到6个月内（或未知时间内）体重下降 $\geq 10\%$ 或3个月内体重下降 $\geq 5\%$ ，应引起警惕。有基础病的人群，与日常进食量相比，摄入食物量减少，都应及早到营养科做营养筛查和评估，一旦发现存在营养不良应及时纠正。

翁淑贤 白恬 张小瑞  
摘编自《广州日报》



钟瑾 / 绘