

这些忌口误区让人“得不偿失”

为了健康，适当、正确的忌口是好事。但如果忌口过了头、错误忌口，反而有害健康，得不偿失。北京协和医院临床营养科教授于康指出，要避免以下3个忌口误区。

误区一：血脂高人群忌口肉类。目前，血脂高的人很多，为了控血脂，有很多人对豆制品、肉、鱼、蛋、奶等蛋白质食物几乎全部忌口。其实，这不但不利于疾病好转，反而会因营养不良加重病情。

动物性食物是蛋白质、矿物质、B族维生素的重要来源，如果担心血脂高而不敢食用，可能会诱发包括肌肉衰减、骨质疏松在内的很多疾病。营养的关键在于均衡的饮食，即使血脂异常也应适量食用动物性食物，可补充鱼虾、禽肉、瘦肉。注意，吃禽肉时要去皮，不吃蟹黄、动物内脏等胆固醇含量高的食物。适当吃鱼肉可获得有益健康的脂肪酸，不但不会升高血脂，还利于控制血脂，若无其他特殊禁忌，平均每天可吃水产类食物40~75克（生重）。

误区二：感冒时忌口鸡蛋。很多人认为感冒发烧不能吃鸡蛋，会加重病情。其实，这种担心是多余的。

感冒时吃鸡蛋的确会使人体

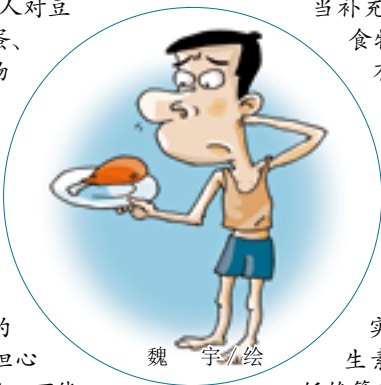
内产热增多，这是因为食物在体内氧化分解时，除了本身释放热能外，还会刺激人体产生额外的热量，但这种热量的影响微乎其微，不足以引起体温剧烈波动或延缓感冒康复的时间。相反，感冒发烧时，人体能量消耗较大，抵抗力下降，适当补充鸡蛋等高质量蛋白质食物，对身体的恢复有好处。

误区三：糖尿病患者忌口水果。由于一些水果含糖量较高，为控糖，人们往往认为糖尿病患者应忌口水果。事实上，水果富含维生素、无机盐、膳食纤维等营养物质，对人体

健康有益。

有研究发现，糖尿病患者适当吃水果，能明显降低死亡风险和多种并发症。当然，如果近期血糖控制不够平稳，经常波动，最好少吃或不吃水果。如果空腹血糖控制在7毫摩尔/升以下，餐后2小时的血糖控制在11毫摩尔/升以下，糖化血红蛋白控制在7%以下，满足这3个条件时可以食用水果。糖尿病患者每天可吃净重150~200克的水果，建议食用西瓜、柠檬、甜瓜、杨梅、草莓、樱桃、柚子、桃子、李子、杏、哈密瓜等含糖量较低的水果。

摘编自《北京青年报》



魏宇/绘