

浅谈“膳食指南”

丛恕增 (辽宁鞍山市食品公司骨泥制品厂, 114021)

改革开放以来,我国人民的生活水平有了较大的提高,膳食结构发生了新的变化。但是有些富裕起来的人们,由于不懂得科学的营养知识和饮食方法,盲目地多吃大鱼、大肉以为就是讲究营养,就能健康长寿。殊不知,近几年在一些地方“富贵病”(如肥胖病、冠心病、脑中风、糖尿病等)多了起来,这些病严重地威胁着人们的健康。

为了引导人们以科学的态度对待饮食,国务院颁布了《九十年代食物结构改革与发展纲要》。在《纲要》中推荐了九十年代我国人民的“膳食指南”。这就是:“食物要多样,粗细要搭配,三餐要合理,饥饱要适当,甜食不宜多,油脂要适量,饮酒要节制,食盐要限量”。

对上述“膳食指南”,笔者以为应这样去理解,并将其引入到我们的生活实践中来。

1. 食物要多样。人体对营养的要求是多方面的,包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、纤维素等。要全面摄取这些营养素,就应该在日常饮食生活中安排谷类、肉蛋类、水产品、蔬菜、水果等食品。在每日三餐中应尽量使食物的花色品种多样化。营养学家主张,一日三餐的食物品种最好能达到30种以上。

2. 粗细要搭配。现代人大多喜欢吃细粮。但细粮在加工的过程中,由于皮壳剥脱过净,有些营养物质,主要是B族维生素被脱掉,容易引起人体B族维生素缺乏症,如发生末梢神经炎或脚气病等。因此应尽量少吃加工过细的细粮。另一方面常被人们称作粗粮的玉米、小米、豆类、薯类中却含有大米、白面中缺少的营养成分。如小米中的苏氨酸、蛋氨酸、色氨酸的含量以及胡萝卜素、维生素B1、B2的含量都比

其它谷物高。在玉米中含有抗癌物质羧光甘肽和抗血管硬化的亚油酸。而谷固醇、卵磷脂及维生素E的含量也较其它谷物高。因此,粗细粮搭配着吃,能够较全面的吸收人体所需要的营养素。

3. 三餐要合理。首先要养成一日吃三餐的习惯,改变不吃早餐就去上班的不良习惯。因为不吃早餐上午会感到精力不足,又因晚餐与第二天午餐间隔的时间过长,胃液中的盐酸会对胃壁起一种腐蚀作用,因而容易引起胃炎、胃溃疡及胆结石等慢性消化系统疾病。其次从营养角度及人体需要看,早餐应占全天热量的25—30%,中餐应占40%,晚餐应30—35%。晚间应控制饮食量,因晚间睡眠热量消耗少,如果吃得较多,多余的营养成分就会转化为脂肪而蓄积于皮下,使人发胖,而肥胖症可使人发生许多相应的疾病。

4. 饥饿要适当。要养成均衡进食的习惯,做到爱吃的不多吃,不爱吃的不少吃。既不要偏食,也不要暴饮暴食。通常吃饭吃到8分饱为宜。如果饥一顿饱一顿或吃得过饱都能伤胃,使人短寿。许多事实证明节食是长寿之道。

5. 甜食不宜多。糖是身体热能的主要来源,但不宜摄食过多。如果吃糖过多也会蓄积转化为脂肪而发生肥胖症,儿童则要变成小胖墩。据联合国世界卫生组织建议,每人每天可食60克糖(目前我国平均为每天15克),相当于1年人均消费食糖20公斤。

6. 油脂要适量。油脂包括动物油(主要含饱和脂肪酸)和植物油(主要含不饱和脂肪酸),都是维持人体健康所必需的,但如果摄取失衡也会影响健康。如动物油摄取过多就会促使动脉硬化,

(下转第47页)

奶制品，由软奶酪、番茄汁、大蒜及其它香辛料调制而成，因其特有风味和营养性深受当地人喜爱，但在当地常常是高达 35℃ 的气温下保存期仅 2 天。研究者应用栅栏技术推出听装的巴里软奶酪，在保持原有产品鲜香、非褐色、质软等感观特性的前提下，将其货架寿命延长至数周。保证这一 Combi-SSP 产品可贮性的共效栅栏是 aw0.97、F0.8 和 pH5.0，或者 aw0.96、F0.4 和 pH5.0。这一产品已在市场获得成功。

综上所述，栅栏技术不仅在工业国，而且在发展中国家的食品质量改进和新产品开发中均可加以应用，特别是在非致冷可贮性产品中具有重要意义。同时也适用于冷藏食品。栅栏技术应用于冷藏食品的例子是气调包装下冷藏可贮产品，采用低剂量辐照处理与冷藏结合的多个栅栏共效法，或者超压处理与低 pH 值，超压处理、低 pH 值和中热处理结合栅栏法等，均可显示出出色的防腐保鲜效果。（未完待续）

（上接第 20 页）

以前，数据的收集只不过意味着人口统计，然而这个时代已经过去了。在 2000 年，企业、商业都需要从市场，从对竞争形势的分析，从对消费者行为的研究以及从感觉分析中获取信息。正确的情报与资本和劳动力一样，具有极高的价值。

10. 技术革新是保持竞争优势的基础。

未来工厂的自动化程度要比今天高得多。全面质量管理并不仅仅意味着对成品进行检验，而是利用计算机和一些自动检验手段持续地监控生产线的每一个环节，确保产品经每一道加工后，其质量参数均达到指标。

真正具有竞争优势的产品往往是那些利用独特的专有技术所生产出的优良的老式产品。随着地区及全球性竞争的不断加剧，先进的技术将成为保持竞争优势的重要源泉。

（上接第 21 页）

增加心脑血管病的发病率；如果植物油摄取过多，就会出现血管脆弱，而发生出血性疾病。脂肪的摄取量：一个轻体力劳动男子每天以 40—50 克为宜，且动物油与植物油应搭配着吃，其比例以 1：1—1.5 为好。

沉积，从而可防止心血管病的发生。乙醇还有松弛血管壁、扩张血管、增加血流的作用，可预防血管阻塞和硬化。但饮酒不宜过多，过多则损伤肝脏，贻害无穷。据研究，体重 60 公斤的成年人，每天饮用酒精的量，以不超过 60 克为宜，也就是相当于 60 度的白酒 100 毫升（即所谓 2 两酒）、葡萄酒 300 克或啤酒 3 瓶。

7. 饮酒要节制。酒的主要成分是乙醇（酒精）。医学研究发现，少量饮酒的人比不饮酒的人寿命长。其原因是乙醇能增加血液中高密度脂蛋白（好胆固醇）的含量。高密度脂蛋白能减少低密度脂蛋白（坏胆固醇）在动脉壁上的

8. 食盐要限量。食盐中的氯与钠都是人体不可缺少的元素。但如果钠的摄入量过多，则易引发高血压及癌症。因此，世界卫生组织建议，每人每天食盐的摄入量以不超过 5 克为宜。

（上接第 39 页）故与离子交换树脂结合最不稳定。当酸性缓冲液流过时，牛磺酸首先被洗脱下来，在我们确立的色谱分离条件下，大约在 5 分 30 秒时出峰，而其它蛋白质氨基酸在 9 分以后才出峰，对牛磺酸没有任何影响。牛磺酸在氨基酸分析仪上的洗脱图谱见图 1—2。

参考文献

(1) 范镇基：氨基酸杂志，1990，(1) 25
 (2) 韩晓滨，刘冬生：营养学报，1989，11 (2) 319
 (3) 陈玉珍等人：营养学报，1994，16 (4) 406
 (4) Ryan J. Huxtable, TAURINE IN NUTRITION AND NEUKOLDGY, New York and London, 1987 (2)

实验的结果证明，用氨基酸分析仪测定肉食品中的牛磺酸含量，是分析肉类食品中牛磺酸的理想方法。