

涓 杓漢兼姘緇 - 涓 涑鏃 工 逢 鑑 伴 榭 鏃 朵 簏 - 鏃 儿 棉 錦 疼 汉 緇 惧 施 浜 巾 侯 科学吃主食保证不发胖！

健康

浣涓

鎏賤龔浜庸緇2008/01/27 12:06

“营养教练”直播主题：为减肥拒绝淀粉对吗？出场专家：王欣澳大利亚联邦科学与技术研究院(CSIRO)食品科学研究所博士后，浙江省农科院植物保护与微生物研究所研究员。主要从事“不消化淀粉在人体肠道微生物发酵的研究”，在世界上第一次证明不消化淀粉在动物和人体肠道中主要由双歧杆菌分解消化，是一种新型的双歧因子。

请您带着以下问题阅读：

- 为什么上世纪八十年代东方人对西方饮食结构的研究几乎是零？
- 为什么当今我国结肠癌的发病率比过去提高了10倍？
- 主食和肉到底能不能一起吃？
- 为什么有些国家强制在面包里加入“抗性淀粉”？
- 体内好细菌增多后产生一种什么物质，对结肠癌有很强的抑制作用？

主持人：淀粉也就是粮食，本来是人们每天都不可缺少的营养。可近些年，人们从追求减肥药到减肥食品，到不吃淀粉类的食物，越来越风行。这种方法对不对？无论健康人群还是减肥的人群，应不应该吃淀粉，应该怎么吃？今天我们请来的王欣博士特地从浙江赶来为大家解答这些疑问。

- 世界卫生组织高度评价西方对淀粉的研究
- 上世纪80年代前以粮食为主食的东方人肥胖病人反而少

王欣：今天很高兴有机会和大家一起讨论淀粉的问题。过去这是一个很平常的话题，因为我们中国人一日三餐里少不了有淀粉，认为是不值得讨论的问题。实际上，淀粉里面的结构、功能以及对人体的影响，还有从营养、肠道发酵角度等各个方面对人体的影响，有很多可说的话题。在过去的30年中，在科学界，尤其在营养学界还是一个热门话题。在国外，尤其是西方国家对淀粉的研究，比我们的研究深入得多。

1998年，世界卫生组织对整个西方淀粉研究项目给予了高度评价，认为是近20年在整个碳水化合物研究中一个里程碑式的成就。对淀粉的研究，对我们今后的生活和我们整个人类身体健康的影响，是非常非常大的。

网友：为什么我们国家在上世纪八九十年代初的时候对淀粉没做那么细致、系统的研究？是因为我们的科学进程没到吗？还是因为我们的国民健康状态不需要做这些方面的研究？

王欣：我只能说，我们中国人很走运。80年代时，我们的传统饮食还是以淀粉为主，“五谷为养”

，我们分主食和副食，主食占的比例很大，而一小盘菜一大家子吃。我们整个中国人的健康状态和疾病发生率和食用淀粉联系不大。我们的流行病学也没有进行这方面的调查，也没有和西方的饮食结构进行比较，我们没有意识到这一点。

80年代后期，当东方人对西方的研究几乎是零的时候，西方人对东方饮食产生了极大的兴趣，他们对我们的饮食结构做了很细致的研究。他们很想知道，为什么都是在吃饭，由于食品内容组成的不一样，西方人和东方人患的常见疾病不一样？

他们思考，第一，酒精到底对人的健康有没有影响，第二，豆制品的食物链对雌激素的影响，然后还做了红酒的调查，为什么当时法国人保持高脂肪摄入量同时喝葡萄酒，患心血管病的却少于其他国家。还有就是淀粉和东方人的饮食结构。

主持人：东方人以粮食为主食的人群怎样？王欣：当时反而我们的肥胖病没有大量的发生，这和食用油的摄入量少有关。我们结肠癌的发病率明显很低，我们肺癌、胃癌、食道癌发病率高。

■ 淀粉摄入量越低患结肠癌的可能性就越大

■ 人体需要纤维素维持大肠正常功能

主持人：当今由于我们饮食结构的改变，疾病也越来越向西方靠拢？

王欣：是的。尤其是随着我们生活水平的提高，结肠癌的发病率提高了10倍，糖尿病的发病率也提高了很多。

我们现在的饮食越来越向西方国家靠拢。我们目前国民所患的疾病和西方国家20年前的常见病比较相似，这种现象是不能忽视的。

网友：您刚才谈到淀粉和结肠癌的预防有直接的关系。还有和肥胖等病都有很明显的联系。请介绍一下淀粉的营养。

王欣：淀粉是能量的主要来源。过去一直认为，淀粉到小肠100%被吸收。直到80年代的后期，因为流行病学的调查显示，淀粉的摄入量和结肠癌的发病率呈反比关系。还有一个发现，人的肠道中有一部分淀粉是不能被消化的，有2%、3%的淀粉总是要跑掉的，把这部分的淀粉叫做不消化淀粉。而这部分淀粉进入大肠，起到和食用纤维一样的作用。后续的研究又进一步证明，这部分的淀粉的功能甚至比食用纤维的功能还要好。

主持人：80年代的时候，营养学界普遍认为，营养素里面淀粉主要是碳水化合物也就是多糖。但那个时候，纤维素并不算做营养素？

王欣：对，80年代的时候，我们认为大肠不是有用的东西。我们上大学的时候，讲大肠就是吸收水分和排除粪便。当时，纤维素主要的作用是在小肠，对大肠的功能了解都不深入，更谈不上食用纤维了。那个时候认为纤维素就是促进肠胃蠕动。但随着研究的深入发现，实际上

大肠里面的细菌群，几乎是人体的一个系统和器官，它维持人体的正常运转，保持着人体健康。

那时，一直到90年代的时候，我们追求降低纤维素的含量。喜欢吃软的，不用嚼的食物。但没有想到，实际上人体需要纤维素维持大肠正常的功能。

网友:您给我们一个新的概念,纤维素不但是促动肠胃蠕动,而且是被人体吸收?

王欣:我有一个前提,我们的肠子里面养着上千亿的细菌,你根本无意识。这些细菌,有益也罢,有害也罢,它就在你的肠子里活着。而且我们的粪便里,50%是细菌,50%是

食物残渣。这些细菌是靠食品和体内的肠壁分泌物来养活,而大部分是靠纤维素来养的。我们的纤维素在小肠不能消化,但在大肠可以。细菌消化分解以后,它的产物对我们的人体来讲非常有作用,是非常好的,反过来对我们的人体营养有好处,我们越来越意识到这一点了。这也是国家发改委最近进行的OLIGO(低聚糖)的计划。

■不吃主食能减肥,但使体内坏细菌增加,易患结肠癌

■主食和肉不但要一起吃还要吃蔬菜和水果

网友:不吃淀粉能够减肥有依据吗?

王欣:是,能减肥,但是对整个的健康没有好处的。现在推广的是不吃淀粉主要吃肉类,是有道理的,但我不提倡。假如一点碳水化合物都不吃,完全吃肉类、蛋白质和油,这种减肥效果也是明显的。但是从肠道营养角度讲,短期可以,但长此以往肠道受不了。这样会在结肠里积累很多的毒素,里面的细菌发酵,使你的坏细菌增多。肠道里面的细菌种有五六百种,上千个亚种,含量是人体细胞的10倍以上。所以肠道细菌是非常大的菌群,如果这么大一个菌群,你的食物结构影响了菌群的结构,细菌的代谢产物会反过来影响你肠道的功能。肠道的细菌,很大程度靠你吃什么来养它。你吃什么,你的细菌就吃什么。最后细菌吃肉了以后,细菌分解蛋白质的产物是非常的臭的。你的肠息肉、慢性结肠炎一直到结肠癌都有可能发生。

主持人:我联想到有的健身教练减肥,不吃主食,最后导致癌症,这是不是其中的一个原因?

王欣:有可能。

网友:一般认为吃淀粉容易发胖的,所以我家里炒菜尽可能不放淀粉。这样对吗?

王欣:炒菜的淀粉量太少了,构不成发胖的原因,它还是可溶性淀粉,可以被全部吸收的。不会引起发胖的,实在是太少了。

网友:有人说主食和肉不能一起吃,是吗?

王欣:有人设计的减肥餐里面主食和肉不要一起吃。但从人体平衡讲,提倡主食和肉要一起吃。而且还要加青菜,要平衡膳食。主食里面你再来细分,吃吸收少的主食。反过来说,我们吃肉、吃主食、吃青菜仍然可以减肥。

你想不吃主食,就是不想让淀粉在小肠里变成葡萄糖被吸收。如果你吃了主食不能被分解,你不是达到了同样的效果了吗?如果吃含葡萄糖量高的东西,仍然相当于吃主食啊。同时不光是肥胖的问题,而且增加了患结肠癌的风险,对健康构成威胁。

也就是说,我们无论减肥还是不减肥,我们都提倡用科学的方法,进行合理的膳食。

网友:那我想控制体重怎么办?

王欣:要想控制住自己的体重,就要关注最新的科研动态,关心最新的科技进展,尤其在碳水化合物

物营养学方面的进展，用最新的进展指导自己的饮食，这样才可以达到平衡的状态，不是说我就是不吃主食了，最后你结肠癌的发病率增高了，你得不偿失啊。

网友：糖尿病人每天摄入的淀粉是不是要更少些？王欣：因为糖尿病人经常是摄入量高，所以并不建议他摄入的淀粉量太低。倒是建议糖尿病人吃抗性淀粉。保持正常人的摄入量，就是说你的抗性淀粉在整个的摄入量里面有10%以上，那么它对糖尿病人的血糖有很好的调节作用。

■ 为克服肥胖问题，西方增加了“抗性淀粉”的摄入量

■ 澳大利亚、美国强制在白面包里加入“抗性淀粉”

网友：我曾听说多吃含淀粉的食物是可以减肥的，这种说法有科学依据么？

王欣：有一个条件，多吃淀粉就可以减肥，那就是吃生淀粉。生淀粉几乎都是抗性淀粉，生土豆、不太成熟的香蕉、生白薯里面的抗性淀粉含量很高。少吃还可以。多吃了就营养不良了。

西方国家联合研究淀粉中到底有什么特殊的结构，它为什么可以到大肠而不被消化。最后发现淀粉中有很大一部分是“抗性淀粉”。网友：这是怎么回事？

王欣：是在小肠不被吸收的，而在大肠吸收对人产生一部分的作用。可以逃逸小肠的分解和吸收的淀粉就叫“抗性淀粉”。

网友：“抗性淀粉”为什么在国外被应用？王欣：当时欧洲的淀粉摄入量很低。做“抗性淀粉”研究的目的是，不想增加整个淀粉的摄入量，而是增加抗性淀粉的摄入量，也就是他们不想像我们一样吃很多的主食，但又想增加淀粉里面不消化的那部分。因为这里面牵扯到两个问题，第一，如果是增加整个淀粉摄入量，那么热能就增加了，肥胖就无法克服。如果说不增加总的淀粉摄入量，那么肠道的发酵又受到了影响，结肠癌又无法预防，所以他们想出这样一个好办法，就是增加“抗性淀粉”的含量。

主持人：我们现在给网友两个概念，膳食纤维和粗纤维，两者不同吗？

王欣：纤维中间包括了很多内容，膳食纤维是碳水化合物的一部分。它是不被小肠吸收的这部分碳水化合物，现在的观点认为它是膳食纤维。所以膳食纤维就包括了不被小肠吸收，但被大肠分解的，这就是我们刚才说的“低聚糖”。

另外一部分就是纤维素，就是我们说的植物纤维素，不仅小肠不吸收，大肠也不吸收。还包括一部分就是植物多糖，非淀粉类植物多糖。这里面包括果胶、半纤维素。还有一部分，就是抗性淀粉，实际上包括四部分。

主持人：世界卫生组织对“抗性淀粉”怎么评价？

王欣：他们在“抗性淀粉”发现之后，开始了大规模的调查，现在一系列的生理功能得到了充分的验证。前一阶段的争论是，“抗性淀粉”到底是不是食物纤维。一直争到2007年的6月，欧洲食品安全委员会发布了欧盟正式的公告，他们认为抗性淀粉是属于使用纤维的一种。主持人：您刚才说有些国家政府强制“抗性淀粉”加入到食品中？

王欣：是，澳大利亚、美国都是这样的。这是政府强制改造垃圾食品的措施。它的一个办法是在这些食品里，尽量地添加功能营养性因子。而抗性淀粉的口感和淀粉非常的相似，它就是一种淀粉，白

色的。我们大家吃惯了白面的人，不愿意吃黑面。国外也一样，他们不爱吃全麦面包，除非认为它有营养价值，不吃不行，但人本身愿意吃白面包，也是鉴于这种情况，他们加入了抗性淀粉。

■我国也开始有添加“抗性淀粉”的面条和芝麻糊

■每天淀粉摄入量应是200克，增加“抗性淀粉”量对健康人也有好处

网友：我们国家有抗性淀粉吗？

王欣：我们国家这类产品刚刚开始进入市场。

主持人：您所知道的有什么样的？

王欣：在我国，面包不是主要的食物。所以我国现在加入抗性淀粉的面条已经进入市场。他们把面条里面加了高的抗性淀粉。这种面条和其他的面条看上去一样，但吃下了以后，10%的食用纤维进入到大肠里，这就意味着你无形中就减肥了，整个的能量的摄入量就降低了。这也就是刚刚进京的RS抗性淀粉。同时黑芝麻糊中也加入了抗性淀粉。

网友：您吃过有这种抗性淀粉类的食物吗？有不好的口感吗？

王欣：没有，跟我们的正常食品一样。因为最容易吸收的淀粉，就容易被糊化。抗性淀粉很不容易糊化，所以弄出的饭是很干的，不松软。

其实这种面条在中国是刚刚开始，但是我当时在做这个项目的时候知道，在日本也做成面条了，东方人比较爱吃面条，西方人就往面包里加。

网友：我们一天需要多少淀粉？

王欣：原来是300克，现在营养学会建议是200克。最早是500克。

我现在是觉得，淀粉量可以减少，现在要保证200多克。增加了抗性淀粉的含量，而不是增加总淀粉的含量。

这样对维持体重和我们现在最关心的肠道的健康有益。简单地说，增加你肠道里面细菌吃淀粉的机会。使好细菌增多，它产生一种物质叫丁酸。这个丁酸对结肠癌是有很强的抑制作用。

主持人：加入抗性淀粉，不但可以预防结肠癌，也可以预防高血压、高血脂这样的病？

王欣：对，因为加入抗性淀粉之后，整个小肠对淀粉的吸收率明显降低，统计学上说的吸收率降低。然后它的葡萄糖的吸收率显著降低。所以，它对糖尿病人，尤其对2型糖尿病人是非常好的辅助食疗产品。

网友：抗性淀粉对我们健康人呢？

王欣：对我们健康人来说，你的葡萄糖的升高也是会缓慢。然后胆固醇的含量，甘油三酯也可以降低。同时还有很重要的一点，可以预防你肠道的疾病。

主持人：也就是说，每天保持大便畅通，肠道里的好细菌保持正常的发酵，是使你全身保持健康的因素。

王欣:还有我们吃馒头、米饭,冷了再搁冰箱里再热,也增加了抗性淀粉的含量。剩饭对肠道是有好处的。但不能天天都吃剩饭。所以,在你采购当中,如果看到这些产品添加了抗性淀粉一定要买,对你的身体绝对是有好处的。

所以说,我们吃膳食纤维,多吃些青菜,然后可以选择性地吃一些抗性淀粉,选择性地减少淀粉、油脂的摄入量,加强锻炼投入一段时间维持住自己的体重是没问题的。