

食物搭配和科学的邂逅

侯星朵¹ 江宛谕¹ 黄忻¹ 余灿清^{1,2}

¹北京大学公共卫生学院流行病与卫生统计学系 100191; ²中华预防医学会流行病学分会, 北京 100191

通信作者: 余灿清, Email: yucanqing@pku.edu.cn

基金项目: 国家自然科学基金(81973125)

DOI: 10.3760/cma.j.issn.0254-6450.2020.03.032

俗话说,“吃什么补什么”。确实,吃蛋白质补蛋白质,吃碳水化合物补碳水化合物。传统营养学也偏向于研究单一营养素或单一食物与人体健康的关系。但是,谁会平时只吃单一营养素或者单一食物呢?

当你享用丰富多彩的佳肴时,食物的种类、数量的不同组合就会产生完全不一样的作用^[1]。举个简单的例子,营养学告诉我们,吃鸭肉可以降低胆固醇,对防治心脑血管疾病有益。那如果你每天吃北京烤鸭呢?再加上卷饼、葱丝、甜面酱等各类配料,这时候对身体健康的影响和单独吃鸭肉肯定是不一样的。为研究这种不同的搭配方法对人群健康的影响,20世纪80年代,营养学家给这种搭配方法取了个响当当的高级名字——膳食模式。膳食模式多种多样,说起来分类方法非常复杂。但其实中国传统文化里已经把我国膳食模式进行过粗分类,八大菜系就是一种大分类方式,它集合了地理、历史及饮食风俗等各种各样的因素。那营养学上为了简化和明确分类因素,采用先验法、后验法、大数据方法对所有摄入的食物进行分类。下面我们来说几种最著名的膳食模式。

DASH膳食模式,想减肥、高血压的人一定对这个不陌生吧?这种膳食模式起源于美国的一项大型高血压防治计划,其特点是主要食用丰富的蔬菜、水果、全谷物食品、低脂乳制品和鱼禽类,而甜食、红肉、食盐摄入较少。长期坚持DASH膳食模式可以降低高血压、心血管疾病的发生风险,而且营养丰富,可有效避免水肿,是很好的减肥饮食模式^[1]。

地中海膳食模式主要见于意大利、希腊、西班牙、葡萄牙等地中海沿岸国家。他们食物加工程度低,新鲜程度高。橄榄油作为主要食用油,以水果作为甜点,每周食用适量的鱼禽,习惯饮用葡萄酒佐餐。地中海膳食模式不仅可保护心血管疾病高风险人群,还可以预防老年人脑萎缩,延缓老年人认知衰退^[2]。

日本膳食模式是一种动植物食物较为平衡的膳食模式。日本人民对鱼虾海藻等海产品、大米、蔬菜、豆制品、水果、绿茶摄入较多。日本膳食模式是国际上比较推荐的健康膳食模式之一,但也有研究考虑日本胃癌发生率高与其膳食模式可能存在相关性^[3]。

中国地域辽阔,各地的膳食模式存在较大差别,而且由

于中国并没有欧美饮食那样标准化的特点,膳食模式也并没有统一标准的分类,较为常见的是以中国地区南北方来分类。传统南方膳食模式以蔬菜、肉类和稻米摄入较多,北方膳食模式则以小麦、蛋类和蔬菜为主要食物^[4]。

综上所述,人类的膳食是一个复杂的体系,是多种食物的组合,而且这种组合不是单纯的叠加。而膳食模式可以探讨食物与食物之间错综复杂的交互作用^[5],所以应考虑食物多样化、合理膳食的平衡膳食结构,以保障自己营养的需要。

利益冲突 所有作者均声明不存在利益冲突

参 考 文 献

- [1] Hu FB. Dietary pattern analysis: a new direction in nutritional epidemiology [J]. *Current Opinion in Lipidology*, 2002, 13 (1): 3-9. DOI: 10.1097/00041433-200202000-00002.
- [2] 葛声. 慢病防治中不同膳食模式的作用及合理选择[J]. *中华健康管理学杂志*, 2014, 8 (6): 364-368. DOI: 10.3760/cma.j.issn.1674-0815.2014.06.002.
- Ge S. The effect and choose of different dietary patterns in chronic disease prevention [J]. *Chin J Health Manage*, 2014, 8 (6): 364-368. DOI: 10.3760/cma.j.issn.1674-0815.2014.06.002.
- [3] 何婷超, 薛勇, 焦玮玉, 等. 日本膳食模式与健康关系[J]. *营养学报*, 2016, 38 (4): 318-321. DOI: 10.13325/j.cnki.acta.nutr.sin.2016.04.010.
- He TC, Xue Y, Jiao WY, et al. Japanese dietary pattern and health [J]. *Acta Nutrimenta Sincica*, 2016, 38 (4): 318-321. DOI: 10.13325/j.cnki.acta.nutr.sin.2016.04.010.
- [4] Song F, Cho MS. Geography of Food Consumption Patterns between South and North China [J]. *Foods*, 2017, 6 (5). DOI: 10.3390/foods6050034.
- [5] 殷召雪, 赵文华. 膳食模式是营养与健康的关键[J]. *中华健康管理学杂志*, 2017, 11 (1). DOI: 10.3760/cma.j.issn.1674-0815.2017.01.002.
- Yin ZX, Zhao WH. Dietary pattern: the key for nutrition and health [J]. *Chin J Health Manage*, 2017, 11 (1). DOI: 10.3760/cma.j.issn.1674-0815.2017.01.002.

(收稿日期: 2019-11-21)

(本文编辑: 李银鸽)