

在减肥和健康饮食大行其道的今天，食品包装上的营养成分表似乎给我们计算热量摄入提供了非常便利的条件。有了这种食品标签，计算食物的卡路里好像再简单不过。但事实并非如此。

卡路里是一种衡量可用能量的指标。食品标签上写的是食物含有多少卡路里，但是问题是——你实际上从中吸收了多少卡路里，取决于食物的加工程度。



别被食品包装上的卡路里骗了 你吸收的量取决于食物加工程度

加工过的食品让你更胖

食品加工过程包括烹饪、混合和捣碎等工艺，还有使用精制面粉或非精制面粉的区别。

加工过程可能是在你购买之前由食品加工厂完成的，也可能是你自己在家完成的。加工对于卡路里吸收的影响非常大。

同样的食物，如果你吃的是未加工过的，可能会有减肥的效果；但如果加工以后再吃，就可能增加体重。同样的卡路里，不一样的结果。

对于人类的祖先来说，这可能就是生与死的差别。几十万年前，当原始人类学会烹饪的时候，他们就能从同等分量的食物中获取更多能量。这些额外的能量使他们得以形成更大的大脑，更快繁殖出后代，迁徙到更远的地方。某种程度上讲，没有烹饪，我们就不会进化成人类。

更多的加工=更完全的吸收

动物实验表明，无论能量来源是碳水化合物、蛋白质还是脂类，加工过程都会影响卡路里的获取。加工程度越深，食用者就能获得越多的能量。

比如说碳水化合物，它们几乎提供了这个世界一半以上的卡路里。它们的能量往往包含在谷物的淀粉里，主要由小肠消化，被分解成葡萄糖。

如果你吃的是未经加工的淀粉类食物，可能会有一半的谷物从小肠经过，而完全没有被消化。你的身体只能获得食物所含三分之二的卡路里，甚至更少。其余的能量可能会被结肠中的细菌利用，也可能被排出体外。

即使是烹饪过的食物，可消化的程度也不一样。淀粉类食物如果在烹饪以后放凉了，就会变得更不容易消化，因为它会结晶成消化酶不那么容易分解的结构。

比较软的食物也比较节约卡路里

精加工的食物更容易消化，往往也比较软。身体在消化它们的时候需要消耗的能量也比较少。

研究人员喂给大鼠两种不同的实验室食物。一种被制成小硬球的形式，也就是通常喂给实验室动物的那种形式。另一种的唯一区别则是硬球里包含更多的空气，就像泡芙一样。

食用两种食物的大鼠每天吃的食物的重量相同，食物中含有的卡路里也相同，每天活动的量也相同。但是与吃硬食物的大鼠相比，食用软食物的大鼠长得更重，体内脂肪含量也多30%。食用软食物的大鼠之所以获得了更多的能量，就是因为它们的胃肠不需要工作得那么费力：软食物比较容易分解。

吃东西省劲儿也长胖

大鼠进食时，它们的体温会因为消化作用升高。与吃同样量的硬食物相比，吃软食物时体温的升高比较少。因为消化软食物需要消耗的能量比较少，所以吃这种食物的大鼠会获得更多体重和脂肪。

我们人类的身体也是以同样的方式工作的。在食用经过烹饪、捣碎或充气而软化的食物时，身体需要做的工作比较少。人类偏爱的，正是尽可能保存珍贵的卡路里的自然方式。然而对于今天衣食无忧而缺乏活动的人类来说，这种饮食偏好已经不可取了。

如果我们想减肥，就要对本能的欲望发起挑战。我们应该拒绝松软的白面包，而选择粗糙的全麦面包；拒绝烹饪过的蔬菜，而选择吃生的菜。

虽然事实如此，但人类目前很难精确计算出具体食物的加工程度对卡路里吸收的影响。相反，要计算某种食物被完全消化的卡路里数是非常容易的。所以，食品标签没有考虑消化过程的成本——也就是细菌造成的能量损失和消化过程的能量消耗。

■来源：微信公众号“蝌蚪找真相”

延伸

零食包装上的秘密

“无糖”食品到底含不含糖？

很多年轻人担心发胖，买零食时会很在意零食包装上的“低糖、无蔗糖”的字样。

专家说，按照国家标准，无糖食品是指食物含糖量0.5/100g(固体)或100ml(液体)的食品。这里所说的糖，仅指蔗糖、葡萄糖、麦芽糖等简单糖类，并不包含像淀粉这样大分子的糖。在这些“无糖”食品中，甜味是由木糖醇、果糖、甜味剂来代替的。从配料表来看，确实没有蔗糖、果糖、麦芽糖等成分，但有的“无糖食品”配料表中排在第一位的就是精制小麦粉。精制小麦粉中淀粉含量很高，吃了后淀粉会转化为葡萄糖。所以无糖食品吃了并不是不会对血糖造成影响。

“零热量”零食靠不靠谱？

有很多饮料和零食上标着“零热量”，这些食品吃了就不会发胖？

根据我国食品营养标签通则中规定，食品中能量17KJ/100g(ml)，食品包装可标“无能量”、“零能量”，表示此食品能量极低，人体发胖的主要原因是从食物中获取的能量高于自身的消耗量，仅通过一种食物来控制全天的能量是不现实的，最终还是建立良好的饮食习惯，做到营养均衡，增加运动量，才能达到控制体重。

“零反式脂肪”食物更健康？

很多食品外包装的标签上，会特意在“脂肪”一类中注明反式脂肪的含量为0，这样的食品是不是就更加健康呢？

西安营养学会的专家说，氢化植物油在加工时有可能生成反式脂肪酸，反式脂肪酸在体内不易代谢，长期大量摄入反式脂肪酸患肥胖几率较大。如果是含有氢化植物油的食品，最好看一下包装上的营养标签表，选择不含有反式脂肪酸的食品。

■来源：华商报



微信看报
关注三湘都市报