



口味就像是每人都有的一张个性名片,有人喜欢蛋糕、糖果的甜美,有人喜欢四川火锅的麻辣……实际上,口味不仅是对某种味道的偏好,还可能隐藏着营养失衡的“密码”。美国“食物信息网”近日撰文指出,口味和身体状态息息相关。想吃甜食,证明体内能量缺乏;爱吃肉,可能是缺铁;吃得太咸,是过度疲劳的表现。“想吃什么就是缺什么”,现在,大量营养学研究证实,这句话确实有一定的道理。

口味

破解营养失衡的密码

3个关于“嘴瘾”的真相

加拿大卡尔加里大学博士哈维·温卡登曾就人们对食物的渴望作过大量研究。他发现,96%的女性和68%的男性犯过“嘴瘾”。在一般的情况下,我们会听从内心的召唤,满足口腹之欲。“其实,‘嘴瘾’与阵发性饥饿差异明显。当你饿的时候,你什么都想吃;但当你嘴馋时,就特别想吃某一种食物。”他说。

下午3点至6点“嘴瘾”最大。美国味觉和嗅觉研究机构莫奈儿化学感觉中心玛西亚·列文·派尔特博士发现,突然非常想吃某种食物绝大多数发生在下午3点至6点。因为此时我们体内的血糖在降低,人开始变得慵懒。为了重新打起精神来,吃点东西就成了不少人的选择。此外,研究还发现,关于食物的美好回忆和环境突然

变冷或光线变暗,也会刺激你感觉“非吃不可”。

人压力大的时候和女性月经前期最易犯“嘴瘾”。已有多项研究表明,压力大的时候,人们对食物的抵抗能力会下降,容易多吃。甜食尤其能刺激大脑分泌更多的血清素,缓解我们的焦躁不安。女性月经前胃口大开也与此相关。女性通过吃东西来缓解经前综合征导

致的坏心情或情绪低落。

五种食物最令人着迷。“我常听到大家抱怨自己吃了太多高糖食物,出现频率最高的是巧克力、饼干、冰淇淋、薯片、奶酪。”伊莱恩·麦基博士在美国“网络医学博士”网站上撰文表示,虽然这些看上去都属于甜食,可实际上,它们也表明你对脂肪有强烈渴望。

口味意味着营养缺乏

中国人常说:“三岁定胃口。”其实,除了地理环境、自幼养成的饮食习惯、遗传基因等常规原因外,偏好某一种口味也可能是你营养失衡或健康异常的信号。中国营养学会理事长程义勇教授称:“国外已有不少研究表明,口味偏好与营养缺乏存在一定的关系。不少口味偏好可以通过更丰富、更新鲜的食物来纠正。”美国MSN网站曾刊文介绍了几种常见口味中隐藏的健康秘密。

老想吃巧克力。这可能意味体内缺乏B族维生素,尤其是维生素B6和B12。B族维生素能帮助人体进行新陈代谢,一旦缺乏,人容易感到疲劳、情绪低落。巧克力可以通过释放血清素让人感知快乐。

对策:多吃富含B族维生素的食物,如西红柿、橘子、葡萄、梨等水果,此外牛奶、豆类、坚果类、菠菜都富含维生素B12。程义勇表示,B族维生素能提高食物的口感,新上市的玉米、大米感觉更好吃,就是因为其中含丰富的B族维生素。

爱吃甜食。美国芝加哥嗅觉及味觉治疗和研究基金会负责人艾伦·赫施博士表示,一个人很想吃甜食,就表明他体内能量缺乏。甜食主要为人体提供糖分,是补充体能最直接的方式之一。需要提醒的是,爱吃甜食也可能是胰岛素代谢异常的表现。

对策:甜食主要补充能量氨基酸,但

我们可以通过多吃瘦肉、鸡蛋、鱼类、豆类、山药、藕等来补充。中国中医科学院内科主任医师罗卫芳教授提醒,儿童一定不要贪吃糖果、饮料、雪糕等甜食,甘味会助湿生痰,容易引起咳嗽。家长可以做点荷叶绿豆粥、水果羹来满足孩子对甜食的欲望。

爱吃肉类。这说明体内缺乏氨基酸或铁等。很多人面对肉类和油脂散发出来的诱人香味,毫无招架之力,导致吃得太多,引发代谢疾病。

对策:可用蘑菇、芝麻等香味食物代替。香菇中含有多多种维生素、多糖等植物化学物,能预防慢性疾病;芝麻也富含多种维生素、丰富的蛋白质、抗氧化物质等。此外,花生、大豆也是不错的选择。

想吃咸的。这并不是因为他们体内缺钠,而是因为压力太大。生活中越是压力大、疲劳的人越爱吃咸,而重口味又会使味蕾变迟钝,形成越吃越咸的恶性循环。也有研究发现,经常食用低钙食物的女性比一般人更爱吃咸的东西。有实验表明,缺钾、缺钙、缺铁都会导致实验对象渴望摄取食盐。

对策:其实青菜本身也含有一定的氯化钠,哪怕炒菜的时候不放盐,细心体会也能吃出一一点盐味

来。程义勇说,大家应有意识地减少盐的摄入,保持清淡饮食。建议炒菜时放点醋,用辣椒、葱姜蒜等来提味。

除此之外,“食物信息网”的文章还指出,人们想吃油炸食品和芝麻可能是因为缺钙,想吃烧烤可能是因为缺少碳水化合物,想吃坚果、豆类可能是因为体内缺少硫化色氨酸,想喝碳酸饮料可能是因为体内缺钙。“现在最大的问题是,大家吃得太随性,喜欢吃的使劲吃,不喜欢吃的一点儿都不吃。”北京中医药大学养生室张湖德教授对国人的口味偏好感到非常无奈。他说,中医讲究五味入五脏,不管哪类食物,贪吃或不吃都会产生问题。



教你几招赶走“嘴瘾”

程义勇时常被烹饪大师们打趣:“你们搞营养的做出来的东西肯定没我们做的东西好吃。”其实,营养和口味并不是“冤家”。不管是正餐还是突然光临的“嘴瘾”,在满足味蕾的时候,我们千万不能忘了健康。在营养过剩及全球健康的当下,如何在“嘴瘾”面前及时“刹车”就显得尤为重要了。伊莱恩·麦基博士给出如下建议:

每天吃够20种食物 偏食会导致营养失衡,营养学家建议一天最少要吃20种食物,保证营养均衡。一般来说,碳水化合物比蛋白质和脂肪消化得更快,建议大家多吃点富含膳食纤维的食物,如玉米、芹菜、糙米、大豆、燕麦、荞麦、苦瓜、水果等,并减少肉类的摄入。种类丰富的食物还将有利于你集中精力。

挑选小袋包装的食品 如果你想赶走“嘴瘾”,耶鲁大学饮食与体重异常研究中心主任凯利·布朗尼尔博士给出的最好方法是,将诱人的食物赶出视线之外。如果你实在忍不住想吃,就一定要控制份量。建议大家选择小袋或独立包装的食物,选择低卡路里、全麦等相对健康的食物。

上班带份果蔬 前一天晚上可以准备好一份果蔬,第二天带到办公室。当你想吃东西的时候,用它来“救急”,这样既能满足你对食物的欲望,又能摄取丰富的营养,一个西红柿、一个苹果、一盘蔬菜沙拉都是不错的选择。中午休息时出去买点新鲜水果也不错。

与同事闲聊会儿 碰上心情不好,“嘴瘾”来袭时,可以与同事闲聊,走动一会儿,或者找个朋友帮你做肩部按摩,转移注意力,缓解压力。

(据新华网)

