

# 「携隐Melody & 展博士营养学」直播\_笔记

---

🔊直播时间：20240114

## 1、🍲 关于煲汤

1) 清汤Broth：营养成分极少

2) 大骨汤Bone Broth：营养成分较高

- 食材要求：足够量的🦴骨头
  - 时长要求：最低12-16小时；一般要求 1天；
  - 辅助食材：可添加🍋柠檬汁/醋等酸性物质，利于稀释出骨头中的营养素；
  - 煲好标准：粘稠度足够，稀释出胶质
- 

## 2、🥛 关于牛奶

1) 关于其不利于消化、易引起炎症的判断与解释：确实存在

- 乳糖不耐受
- 酪蛋白不消化

2) 更佳的选择：

- 发酵过的乳制品(发酵后，降低不消化的大分子的存在，利于消化，不易引起炎症)
  - 酸奶
  - 🧀奶酪
- 

## 3、🥗 关于果蔬

1) 🍎 水果确实会带来果糖的摄入

- 适量即可：最多1~2个中等大小水果/天

2) 🥬 相对于水果，更推荐非淀粉类的蔬菜的摄入

- 种类多样化：推荐🌈 Rainbow 进食(各种颜色蔬菜都可以摄入)
  - 频率多样化(每天吃的不完全相同)
- 

## 4、🕒 关于三餐

1) 建议频率

- 一天2餐，最多3餐；

2) 建议方式

- 推荐轻断食：如，符合「生物钟」的 16 + 8 进食方式
- 原因1:促进「胰岛素」不长期处于较高水平；
- 原因2:促进细胞新陈代谢，尤其是处理「衰老/僵尸细胞」；

### 3) 建议关注

- 相对「宏量元素」，即关注碳水等的摄入；
- 更应该关注「微量元素」的摄入；

### 4) 建议进食

- 🌿「全食物」概念——定义：未加工的，尽量保持食物原生态的食材；
  - 常被忽视的加工食品举例——精致淀粉类：白米、白面、全麦等；
  - 一个小总结：若饮食结构基本都是「全食物」，几乎不摄入加工食品，营养不会太差；
- 

## 5、🛢️ 关于油类选择

### 1) 建议选择

- 炒的：可选冒烟点高的，比如，猪油/鸭油/牛油/椰子油等
- 初榨橄榄油
- 且，推行「水油」方式：加水一起慢炒

### 2) 避免项

- 日常接触最多的种子油，其是慢性炎症的很大原因；
- 

## 6、💊 关于补剂

### 1) 一个小总结：

- 所有的补剂，都不能代替「天然饮食」；

### 2) 产品详解：

- 📖 多种维生素：建议可先进行专业「血液」检测，再适当补充；
  - 🧪 矿物质：绝大多数人都需要补充，尤其是若饮食结构里，加工食品摄入较多的情况；
  - 🐟 鱼油：建议摄入  
原因1:日常很难通过食材补充；  
原因2:富含该元素的深海鱼类重金属污染严重；  
产品选择参考：  
通过第三方关于「重金属检测」的报告；  
抗氧化性的包装(深色系包装盒、深色胶囊)；  
添加抗氧化天然食材(姜黄、迷迭香)等；  
一个小倾向：相信大品牌的品质
  - 🦋 辅酶Q10：可据个人情况，适当补充；尤其 40岁以后，身体所含量骤降，需补充；
- 

## 7、🥤 关于蛋白粉/运动饮料

### 1) 一个小总结

- 一般人运动所需蛋白质量，通过日常饮食足以补充；

## 2) 产品选择建议

- 关注食材来源、处理加工方式；
- 

## 8、🥚 关于鸡蛋

### 1) 一个小总结

- 无需过多担心胆固醇摄入问题；

### 2) 建议饮食

- 蛋白蛋黄均需摄入；
  - 遵循多样性饮食结构，1-2个/天足以；
  - 水煮/煎等的烹饪方式均可，营养元素差别微乎其微；
- 

## 9、🍄 关于益生菌

### 建议🥬「全食物」

- 发酵类食材中获取
  - 如，酸奶、奶酪、泡菜等；
- 

## 10、🥤 关于饮品

### 1) 💧 水

- 建议度：最为建议，人体最需；且不建议蒸馏水，矿泉水即可；
- 建议频率：剔除三餐饮水后，2升/天；

### 2) ☕ 咖啡

- 建议频率：适量即可；
- 其他建议：需更及时补充水分摄入；

### 3) 🍵 茶

- 与咖啡类似；
- 

## 11、👤 打工人攻略

### 1) 建议🥬「全食物」，提前备菜；

### 2) 最为推荐的简便食材：

- 海藻类，如天然海苔：富含极为丰富矿物质；颜色呈蓝绿色，富含抗氧化物质；易于储存；
  - 🥑牛油果：极佳的天然油脂来源；
  - 芽菜：尤其是西兰花芽，多次被论证富含抗癌性；
-

## 12、📖 其他

### 1) 碳水的选择

- ❌ 不建议精致淀粉类，如白米、面等；
- ✅ 建议「全食物」：天然食材，如南瓜、山芋、山药等；

### 2) 关于控糖

- 不要忽略，加工食品的含糖；
- 且，更不要忽略，精致淀粉类的含糖；

### 3) 关于饮酒

- 切记，酒精的安全摄入量为0！
-