



吃粗粮也有讲究



在食不果腹的年代，人们只能以高粱米、玉米面等粗粮作主食填饱肚子。而随着经济的快速发展和人们生活水平的提高，大米、白面等细粮吃得多了，人们又开始怀念起粗粮来。吃粗粮渐渐成为时尚，那么，粗粮该吃多少？怎么吃才健康？

换个吃法更健康

正如巧克力虽然美味却含有高热量一样，现实生活中往往口感跟营养不可兼得。粗粮加工的工序越少，营养价值越高，而这样口感就会比较粗糙，不受人们喜爱。“现在有很多技术能把纤维打断，打得比细粮还细，虽然口感好了，但纤维的吸收能力会下降。”何计国说。

怎样在享受美味的同时又能吃出健康？有一种很流行的吃粗粮的方法，就是吃十谷粥。十谷粥的搭配方法比较多，比较经典的搭配方法是糙米、小米、小麦、荞麦、燕麦片、黑糯米、薏米、白米、芡实及莲子，也有加入红高粱米、玉米、山药、黄豆、绿豆、红枣、小红豆和枸杞子等配料的。

从配料看，十谷粥中含有很多纤维组织，对于便秘病人来说，可以促进肠道运动，促进肠道有益菌的增殖，是一种纯天然的通便剂。而且膳食纤维还能与胆汁中的胆固醇结合，促进胆固醇的排出，从而帮助高脂血症患者降低血脂。另外，粗粮中含有更多的维生素B1，能够改善消化功能，对神经功能也有一定的保护作用。

粗粮里富含纤维

粗粮是相对我们平时吃的精米、白面等细粮而言的，主要包括谷物类（玉米、小米、红米、黑米、紫米、高粱、大麦、燕麦、荞麦等）、杂豆类（黄豆、绿豆、红豆、黑豆、蚕豆、豌豆等）、块茎类（红薯、山药、马铃薯等）。

中国农业大学食品学院营养与食品安全系主任何计国告诉记者，之所以说粗粮比细粮健康，是因为它里面富含纤维，纤维有微孔结构，有吸附能力，可以吸附水、油等，可以干扰蛋白质、糖和脂肪的消化与吸收。“但这种干扰作用对现代人来说是好的，因为现代人肥胖的比较多，吃的东西能量高，粗粮能够减少糖、脂肪等的吸收，可以起到抑制血糖、血脂升高的作用。”

另外，粗粮里面维生素B族的含量也要高于细粮。“中国人的饮食结构里面，B族维生素的摄入量还不够，吃粗粮可以补充我们缺乏的B族维生素。”何计国说。另外，多吃粗粮可以促进消化功能，缓解便秘和平衡肠道菌群。



不必勉强吃粗粮

不过，凡事都不能过度。虽说吃粗粮可以补充纤维，但纤维摄入过量，也会干扰脂溶性成分的吸收，导致其他食物里面钙、铁、锌的吸收下降，使人体缺乏许多基本的营养元素。

《中国居民膳食指南》建议，每天最好能吃50~100克的粗粮，健康成年人每天吃的量占主食总量的1/3左右比较合适。但何计国认为，这个比例其实也并没有那么重要，因为粗粮含有一些营养成分其他食品也有，并非不可替代。“有些人不喜欢粗粮，但为健康吃粗粮，这也没必要。通过增加蔬菜的摄入量，同样可以增加所需的营养元素。”

4类人 不宜拿粗粮当主食

专家提示，有4类人不宜拿粗粮当主食。正处于旺盛的生长发育期的儿童，需要吸收大量的营养素，而且他们的胃肠道功能还比较弱，所以儿童要多吃细粮；老年人新陈代谢慢，肠胃功能减退，摄入大量膳食纤维后，吸收功能就会变差；肾功能不好的人，对粗粮的摄入也是有限制的，这类人应该多补充肉、蛋、奶等优质蛋白；术后患者在整个恢复期都需要大量优质蛋白的摄入，粗粮不仅会引起腹胀不适，还会干扰优质蛋白的吸收，也不宜多食粗粮。

（新快）