

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,因为粗粮含有的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,还会干扰优质蛋白质的吸收,也不宜多食粗粮。

(新快)