

想

减

肥

多

吃

点

杂

粮

夏季天气炎热，喝杂粮粥是一种性价比较高的养生选择。但是，你知道喝杂粮粥有什么好处吗？喝过杂粮粥的朋友会有这样的体验，喝完之后有腹胀的感觉，这是怎么回事呢？粗粮怎么吃才健康呢？

喝杂粮粥增加饱腹感，易于减肥

夏天天气炎热，身上的赘肉再也藏不住了。很多女性在夏季刚来临的时候就开始减肥了，有人推荐喝杂粮粥可以减肥，真的是这样吗？

根据中国农业大学食品科学博士范志红的说法，这是肯定的。其一，与白米、白面相比，杂粮通常比较耐咀嚼，如不加油脂，吃过多的风险会小一些。同时，如果用蒸煮的方式来烹调杂粮，一般来说饱腹感都会很强，这就意味着可以用较少的杂粮来达到同样的饱腹感，当然有利于减肥。特别是可以把杂粮煮成八宝粥，1份杂粮要加入6~8倍的水，喝起来就更容易饱了，特别适合减肥者。

其二，杂粮粥的消化速度比白米粥慢，餐后血糖上升速度慢，其中所含的能量就能较为缓慢地释放出来，不容易发生餐后血糖难以控制的问题，也不容易因为饥饿而造成低血糖。较低的餐后血糖不需要动员大量胰岛素出动，也利于减肥，因为胰岛素一旦升高，就不利于脂肪酸的动员，相反却会促进脂肪的合成。因此，喝杂粮粥能让人长时间精神饱满的同时，又不容易长肥肉。

喝杂粮粥也应分体质

很多人喝粥之后会感觉有胀气，范志红认为，一方面是因为日常饮食中精白细软吃惯了，肠道微生物还不太适应较多的膳食纤维，需要循序渐进；另一方面是因为消化能力低下的缘故。那些胃酸分泌太少、胃动力不足、肠道菌群紊乱、容易腹泻的人在煮杂粮粥的时候，就需要特别注意食材的选择和烹调细节了，做好了就能让胃肠日益健康起来，做不好就可能给自己增加麻烦。

身体虚弱和消化不良的人容易发生胃堵、胀气等情况，宜少用或不用黄豆、黑豆、绿豆等食材，因为它们消化起来的确比较难，而且容易产气。其他杂豆占杂粮粥原料的比例不宜超过1/3，而且要煮软一点。如果有严重胀气、腹泻或便秘的情况，不宜用全麦粒、大麦、燕麦等，而宜多用对肠道刺激非常小且容易消化的糙米、大黄米、小米、山药、黏高粱等，还可以加点白糯米增稠，多放点大枣和桂圆增甜。烹调之前最好经过8个小时的充分浸泡，用压力锅来烹调，这样杂粮豆类煮后就会更加柔软，容易消化。

胃酸过多的人不要加大黄米、糯米等黏性食材，也不要加红薯和玉米，而芸豆、红小豆之类能煮软的豆类食材，对减轻胃酸是有益无害的。加点白米、糙米和小米等，再加百合、芝麻、花生之类的配料，也能做出很好喝的杂粮粥。

循序渐进地增加粗粮，减少精白主食

“具体哪一种食材最为合适，身体自然会告诉你，只要尝试几次就知道了。”范志红说，很多人认为胃肠不好就必须吃精白主食，这是一个很大的误区。胃肠的修复需要全谷杂粮的营养支持，肠道有益微生物需要食物中的可溶性膳食纤维和低聚糖来供养，适当增加一些全谷杂粮配料，对改善肠道菌群非常有益。至于以前没有接触过杂粮薯类的人，如果没有糖尿病，可以循序渐进地改变，先把一部分煮粥食材换成杂粮，大部分仍然用白米，适应后再慢慢减少大米的量。感觉吃了玉米、红薯会胀气的人，可以先少量加一点，和大米一起焖饭或者放到白米粥里一起煮。先吃白米饭、白米粥，后吃少量红薯或玉米，就不会发生不适，然后慢慢增加杂粮、薯类的比例，肠道就能逐渐适应。

每天吃多少粗粮更合适

- 1.每天至少吃一餐粗粮(100克)，高血糖、高血脂、高血压的人应当吃2餐或更多。
- 2.粗粮可以自然地融入三餐，比如早上喝1碗美味的五谷豆浆(黄豆+燕麦+小米+紫米等)，中午吃一小段蒸的黏玉米，晚上喝一碗红豆、绿豆、糙米、白米等混合煮成的八宝粥当主食。用压力锅做起来很方便，比餐餐白米饭更有美食感。
- 3.做各种主食时都加入粗粮，比如煮米饭时加点小米，做煎饼时加点绿豆粉、全麦粉，煮白米粥时加一把燕麦，打豆浆时加一把紫米……就这样，粗粮的量慢慢就能增加，而且感觉饮食质量更高，三餐更美味。

室温25℃以上时，浸泡勿超过3个小时

夏天煮杂粮粥时，很多人不知道食材是否需要预先浸泡，其实，食材浸泡后煮粥的确更好喝。把红小豆、黑豆、芸豆及成粒的燕麦、大麦、莲子、薏米先放在冰箱里泡一夜，煮出来就比较好吃；紫米、糙米、绿豆、高粱米、小米之类的食材，用压力锅煮的时候无需浸泡。

需要注意的是，在夏天温度比较高的时候，粗粮浸泡几个小时容易造成细菌过度繁殖，煮后虽然能把细菌杀死，但粥会有点发酵的味道，不好喝。所以，室温超过25℃时，粗粮的浸泡时间不要超过3个小时为好，但可以放在冰箱冷藏室里泡一夜，然后再用来煮粥。

(新快)