

想把燕麦吃得更健康 煮食方法要留心

国内传统莜麦保健价值更大

燕麦和稻米、小麦一样,是一种粮食作物,人们食用它的籽粒。常见的燕麦大致分成两类,一类是国外种植较多的皮燕麦,一类是国内传统种植的裸燕麦,俗称为莜麦。从营养价值来说,两者大同小异,而且从保健成分角度来看,国内传统食用的莜麦品种还略有优势。西北人民所吃的莜麦卷、莜麦面、莜麦鱼之类,都是用莜麦做的。

燕麦皮在整粒的燕麦表面,有一层比较硬的皮,纤维素比较多,但

这层皮也会减慢种子吸水的速度,所以带皮的籽粒不好煮。把外皮磨掉一层,表面略发白,就会好煮很多,这就是燕麦米了。这类产品可以直接放在电饭锅里,和大米混合煮饭。除了燕麦米外,也有麦仁米(小麦粒磨皮之后)和大麦米(大麦粒磨皮之后)的产品,只是燕麦米比它们“纤细”一点,煮出来口感也更粘软。燕麦麸磨掉的这层,就是燕麦麸。如果把整个的燕麦粒直接碾压成大片,就是生燕麦片了。

燕麦是一种特别健康的主食,营养价值非常高。如今市场上的燕麦产品种类很多,有燕麦粒、燕麦米、燕麦片、燕麦碎等。不同的燕麦有着不同的营养效果,而且吃法不同也会影响燕麦的效果。该如何挑选好吃又更健康的燕麦产品呢?中国农业大学食品科学博士范志红对这些问题进行了详细地介绍和解答。



煮的状况影响燕麦的血糖指数

不同的燕麦有着不同的营养效果,而且吃法不同也会影响燕麦的效果。想要通过燕麦获取显著营养效果就要明确自己吃燕麦的目的是什么,有什么健康问题想改善。比如有些人想要控制“三高”,就可以吃燕麦。

煮生燕麦片,营养成分没有损失,燕麦麸也没有损失,它和燕麦碎一样,也很适合三高人士。因为压扁之后容易煮得更软烂一些,根据煮的状况不同,血糖指数在 40~70 之间。如果做成速食燕麦片,只需煮几分钟就能吃,或者热水泡一两分钟就能吃,血糖指数就明显高上去了,在 70~90 之间。那种用热水冲一下就可以吃的燕麦片产品,血糖指数可以高达 80 以上,和大米饭差异不大。

总体来说,血糖反应低而且饱腹感强,减肥的女孩吃这个做早餐还是很合适的。至于焙烤后打粉冲糊的燕麦粉,因为粉碎很精细,糊化太彻底,血糖指数高于 80,控制血糖方面和大米饭也没什么区别了。不过,它的饱腹感仍然很高。

燕麦杂粮浓粥可助控制血糖血脂

大多数人不太适应用燕麦当主食,但燕麦粒可以直接和其他全谷杂豆放在一起煮浓粥。范志红博士分享了一个私家配方:用 1/3 的整燕麦粒,再加上 1/3 的红小豆和花豇豆,其余是糙米、小米、莲子、百合、芝麻,1 倍混合粮食加 6 倍水。家里买个电压力锅最方便,在早上出门上班之前预约 8 小时煮粥,等于提前泡了 8 小时,下班回家的时候,香喷喷的燕麦杂粮浓粥就煮好了,豆子沙糯,燕麦粘软。

经研究证明,煮粥的温度不会造成 β -葡聚糖的严重损失,分子量降低也不明显。和泡燕麦片相比,煮的燕麦粥葡聚糖溶出更多,发挥降血脂作用更好,高血糖高血脂的人喝这种粥效果更好。吃两小碗燕麦杂粮浓粥当晚餐主食,一方面能帮助控制血糖和血脂,一方面也有利于控制体重。虽然热量是降低了,却不会让人提前饿;虽然纤维也增加了,却能让胃肠都感觉舒适。

(庞倩影)

