

国人吃主食误区不少

国人餐桌上,主食的地位无可取代,这从纪录片《舌尖上的中国》播出时统计的收视数据就能看出来。导演陈晓卿说,在把节目收视高点进行采样分析后,他们发现,“主食及碳水化合物”毫无悬念地摘得榜首。

传承千年的主食文化

中国人崇尚主食的历史由来已久。在距今万年的新石器时代,人类开始主动种植和驯化粮食作物,随后,中国先民成功种植出粟、黍、水稻等谷物,告别了朝不保夕的狩猎生活,获得稳定食物来源。

然而,由于水稻产量过低,在很长一段时期,粟和黍成为人们赖以生存的主食来源。隋唐后,稻米饭终于卸下“奢侈品”的光环,成为南方人餐桌上的最重要主食。与此同时,北方人也将较晚出现的小麦炮制出万般花样,逐渐形成了“南米北面”的主食格局。

从最简单的一锅粥饭,到香脆的油条,再到制作精良的各式点心,中国人对主食的创新从来不缺想象力。人们将谷粒放入陶釜加水煮熟,制成了最早的米饭;唐代人对煮面条、煮面片等面食颇为喜爱,杜甫就曾为一种清香凉面专门作诗一首,名为《槐叶冷淘》。刘禹锡也写过“引箸举汤饼,祝词天麒麟”的诗句,以面条为人送行;到了北宋初年,馒头、包子、馄饨、饺子逐渐成为主食中的主角。

如今,经过数千年传承,中国主食已经演变出越来越多的花样,延吉冷面、陕西泡馍、新疆手抓饭、兰州拉面、湖南米粉……不同地域的人创造了截然不同的主食吃法,较之西方依旧以面包、比萨为主食的现状,可谓大不相同。

有历史学者分析认为,中国人之所以热爱主食,与农业社会发展的历史有关。数据显示,近两千年来,中国,尤其是汉族聚居的地方,平均每 70 年就有一次大的地区性饥荒,这让人们在脑海深处埋下了恐惧因子,因此见到能够饱腹的粮食类食物,就会生出发自内心的喜爱。这一观点虽未得到人类进化角度上的认可,但从心理学来看,也有其

道理所在。

国人对主食的青睐,更受到文化传承的影响。比如,除夕守岁要吃的饺子,又名“交子”,寓意新旧交替、除掉一年的晦气;正月十五要吃的汤圆,代表团团圆圆和和美美;中秋节的月饼,是要借月抒情,表达亲情、乡情;过生日要吃的长寿面,饱含长命百岁的祝福;在黔、川、湘、赣、闽等南方地区,每逢重要节日,人们还会将糯米蒸熟打成糍粑吃,以表吉利。

主食摄入显现两个极端

由于地域和饮食习惯的不同,我国居民在主食摄入上存在较大差别,甚至渐渐显现两个极端。中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红告诉记者,西北人嗜面的饮食习惯,就会在一定程度上造成营养摄入的不均衡。“白面虽然能做出上千种面条,但终究还是面条,特别是如今多为精米白面,食材比起过去的五谷皆有更显单一”。

相比较西北人,南方人的主食摄入量少些,但也十分单一,几乎顿顿吃大米。甚至对一些人来说,一天不吃大米,就等于这一天没吃饭,有时更换花样,也不外乎广东肠粉、湖南米线、桂林米粉等,仍是大米制品。

此外,在部分相对封闭、物产不够丰饶的地区,人们至今还会用各种方法制作主食类菜肴,如酿皮、米皮、凉粉、烤麸等,蔬果肉蛋摄入严重不足。主食吃太多且单一,就容易因维生素、微量元素缺乏,脂肪堆积过多,导致糖尿病、高血压、脂肪肝等慢性病的高发。

与西北地区主食摄入过多不同,近 20 年来,我国居民主食的整体消费明显下降,2002 年谷类摄入比 1982 年和 1992 年分别下降 21%和 10%,且这一下降趋势仍在继续。特别是上班族,存在不同程度的主食摄入不足问题。2011 年,涉及北京、上海、广州、深圳、杭州 5 个城市共 1500 名白领的国内首份《中国白领膳食健康白皮书》发布,数据显示,近四成人每天主食摄入不足 250 克,未达到《中国居民膳食指南》建议量。

导致这一现状的原因,是人们对主食产生了一定程度的误解,认为它热量高,吃多了会发胖、不健康。对此,范志红解释说:“主食负责为身体提供碳水化合物,同时让胃有足够的饱腹感。如果一味追求低碳水化合物,身体很快就会感觉饥饿,让人吃得更多,反而不利于控制体重。”

事实上,主食中的碳水化合物

是人体不可缺少的重要营养物质,对构成机体组织、维持神经和心脏功能、增强耐力、提高工作效率有重要意义。美国营养学会发言人马约莉·诺兰科恩曾公开表示,主食是饮食的基础,低碳水化合物饮食并不科学,可能会导致口臭、腹泻、疲劳等。

聪明吃主食,给健康加分

尽管有着数千年历史,国人吃不对主食的问题依旧长期存在。范志红举例说:“人们在制作主食时,为了追求味蕾的享受,喜欢多‘加料’,导致糖、油、盐等过量,严重危害健康。黏米升糖指数高,以它为原料制成的食物不利于控制血糖。古人只有过节时才吃,而现代人随时随地都能吃到,食量也不加控制,很容易埋下健康隐患。”

食物不分好坏,产生什么效果关键在于如何吃。从合理摄入角度来看,人们每天摄入的主食应占摄入总能量的 50%~65%,此外还应遵循以下几个原则:

少点细精,多些粗杂。米面加工过细会损失大量营养,特别是膳食纤维、B 族维生素和矿物质。但由于口感更好,目前多数人的主食仍局限在精白米面。2016 年发布的《中国成年居民粗杂粮摄入状况》显示,我国超过八成成年居民全谷物摄入不足。根据《中国居民膳食指南》,一般人群每天应摄入谷薯类食物 250~400 克,其中全谷物和杂豆类 50~150 克,薯类 50~100 克,也就是说,粗杂粮应占主食的 1/3 左右。

重食材,轻做法。范志红建议,人们在选择主食时,要多想想它是用什么做的,尽量让三餐主食的食材丰富,而不是“早上吃馒头,中午吃面条,晚上吃饺子”,看似换着花样吃,实则没有跳出面食圈子。“最好的主食应该是不加糖的八宝粥,米、杂豆等全有,营养更丰富。”

小口吃饭,大口吃菜。“过去资源匮乏,为了保证能量摄入,人们往往就着几根咸菜就能吃下一大碗饭,逐渐养成了‘大口吃饭、小口吃菜’的饮食习惯,这是十分不合理的。”范志红强调,现代人应当提倡将菜做得清淡一些,一大口菜配着一小口饭吃,营养搭配才更合理。

(时报)