

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。在距今万新的新石器时代，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。人们将谷粒放入陶盆加水煮熟，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、饺子逐渐成为了主食中的主角。

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，中国，尤其是汉族聚居的地方，平均每70年就有一大次大的地区性饥荒，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，有时换换花样，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，实则没有跳出面食的圈子。“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)