

燕麦产品 你选对了吗

□ 范志红

某日一位朋友问我,总听说燕麦是一种特别健康的主食,是粮食里营养价值最高的一种。但是该吃什么样的燕麦产品才好呢?燕麦米和燕麦粒到底是不是一回事?还有那种焙烤之后打粉可以冲糊喝的燕麦粉,也有各种进口的早餐麦片,里面混合了提子干、坚果仁之类。燕麦麸又是什么东西?

要想解释清楚这些问题,就要从燕麦粒、燕麦米、燕麦碎和燕麦片这几种东西的来历说起。

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。其实所有的种子都一样,表皮比较致密,纤维素比较多,是为了保护种子萌发之前不受到伤害。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。如果把外皮磨掉一层,表面略发白,就会好煮很多,这就是所谓的燕麦米了。这类产品可以直接放在电饭锅里,和大米混合煮饭。除了燕麦米之外,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,而且煮出来口感也更粘软。

燕麦麸

磨掉的这层,就是燕麦麸。它的β-葡聚糖含量特别高,对控制血糖很有好处。经过烘焙和粉碎之后,可以用来冲成黏乎乎的糊糊。有动物实验研究发现,去掉这层燕麦麸之后,燕麦米对血糖、胰岛素、抵抗素、肠抑胃肽等指标的控制效果会比整燕麦粒有所下降。不过即便如此,它仍然是一种很健康的主食食材,营养价值远远高于大米、面粉、玉米等谷物,血糖指数也低于大米白面。

燕麦段

因为燕麦的籽粒长得比较细长,国外有燕麦切段的产品,也就是直接用刀把燕麦一切两半,或者切成4半。连皮也不

磨,什么都不损失,但是也会好煮很多。研究发现,这样的燕麦碎控制血糖和血脂的效果很好,血糖指数在40~60之间,非常适合“三高”人士。

那燕麦片和燕麦是什么关系呢?如果把整个的燕麦粒直接碾压成大片,就是生燕麦片了。这是要煮的燕麦片,营养成分没有损失,燕麦麸也没有损失。它和燕麦段一样,也很适合“三高”人士。因为压扁之后就更容易煮得更软烂一些,比燕麦粒烹调起来简单一些,可以和大米一起煮粥。

那速食燕麦片会对身体有什么影响呢?如果做成速食燕麦片,只需煮几分钟就能吃,甚至只需要热水泡一两分钟就能吃,但血糖指数就明显高上去了,在70~90之间。经过深度挤压,燕麦片的物理结构已经被破坏,淀粉糊化程度高,而且β-葡聚糖的分子量有所降低,粘度下降,延缓餐后血糖、血脂上升的效果就打了很大折扣。一般来说,速食效果越好,就越容易消化,血糖指数越高。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,这对血糖高的人不太理想,但对消化比较弱的人反而是个好事。当然,如果用冷牛奶来泡着



吃,消化速度会慢一些,血糖指数就会下降。血糖如果降下来,通常餐后血脂也能控制住。

那些早餐混合燕麦片和焙烤燕麦粉,混了坚果和提子干的产品,差异比较大。因为混的坚果和水果干不一样,有的还混了其他谷物片,如果不煮的话,血糖指数多在40~70之间。坚果有利降低血糖反应。水果干的血糖指数只有50~70,低于大米饭、白馒头、白面包。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,这并不意味着它没有优点,它的饱腹感仍然很高。也就是说,冲一碗糊糊,能很长时间顶饿,这对于减肥者仍然大有好处,在餐前和夜里饥饿的时候不要乱吃饼干点心,喝一碗燕麦粉冲的糊,热量又低,营养价值也比零食点心强多了。

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。

健康厨房

白萝卜炖羊肉



原料:白萝卜200克,羊肉200克,葱、姜、花椒适量。

做法:1.羊肉化冻后切块于凉水中去血水,浸泡两小时左右,需勤换水。处理过的羊肉于凉水中上锅煮,火开后关火,将羊肉捞出,冲掉血沫。

2.姜、蒜切片,葱切段,与花椒、羊肉一起置锅中煮。

3.白萝卜洗净切成块,放于锅中,盖上锅盖,大火煮到水开,换中小火一个半小时。出锅前放少量白胡椒和盐即可。

功效:白萝卜具有清热生津、下气宽中、消食化滞、开胃健脾等功效。羊肉具有补血益气,温中暖肾的作用。

健康常识

冬天吃橘子应注意什么

在冬天,橘子是很常见的水果之一,不过小编要提醒大家,有一些人是不宜在冬天吃橘子的。让我们了解一下吧。

冬天吃橘子预防3种疾病

预防胃癌。橘子味甘酸性凉,具有开胃理气、止咳润肺、解酒醒神之功,主治呕逆食少、口干舌燥、肺热咳嗽、饮酒过度等病症。因其富含维生素B₁、维生素P,可辅治高脂血症、动脉硬化及多种心血管疾病,其所含的“诺米林”物质还有明显抗癌作用,可预防胃癌。

预防喉癌。橘子干燥成熟的外皮,以陈者佳。其性温味辛苦,具有理气健脾、燥湿化痰、止咳降逆等功能,可治疗脘腹胀满及疼痛、食少纳呆、恶心呕吐、嗝气、呃逆、便溏泄泻、寒痰咳嗽等病症,还可解鱼蟹毒。采收陈皮时,去其白内皮后的红色外皮叫橘红,去红外皮后的白色内皮叫橘白,临床也专用二者功效同陈皮,但前者侧重燥湿化痰,后者则长于和胃化湿。

预防口腔癌。橘络是指橘皮内层的网状筋络。性味甘苦平,有行气通络,化痰止咳之功,主治痰滞经络之胸胁胀痛、咳嗽咳痰或痰中带血等症。



哪些人不宜吃橘子

橘子与牛奶不宜同食。牛奶中的蛋白质易与橘子中的果酸和维生素C发生反应,凝固成块,不仅影响消化吸收,还会引起腹胀、腹痛、腹泻等症,应在喝完牛奶1小时后再吃橘子;另外,胃肠、肾、肺功能虚寒者不可多吃,以免诱发腹痛、腰膝酸软等症。

肠胃功能欠佳者,吃太多橘子,容易发生胃粪石的困扰;橘子含热量较多,一次食用过多,会促发口腔

炎、牙周炎等症;过多食用柑橘类水果会引起“橘子病”,出现皮肤变黄等症状。

忌鲜橘皮泡茶饮。摘下后的橘子大多用保鲜剂浸泡后再上市,保鲜剂为一种化学制剂,浸泡过的橘子对果肉没有影响,但橘子上残留的保鲜剂却难以用清水洗掉,若用这样的橘子皮泡水代茶饮,有损健康。

橘子含有丰富的果酸和维生素C,服用维生素K、磺胺类药物、安体舒通、氨苯喋啶和补钾药物时,均应忌食橘子。