

# 揭开概念大米的营养真相

受访专家:北京工商大学食品学院教授 刘新旗

大米是很多人日常生活必不可少的主食,但近些年在商家精心包装下,有机米、竹营养米、水晶米等概念米层出不穷,它们是否像宣传的那样营养保健?记者采访了北京工商大学食品学院教授刘新旗,为您揭开几种常见概念米的神秘面纱。

## 各种米五花八门

近日,记者走访北京几家超市发现,几乎每家超市的大米都占据着两三个货架,外包装大多宣称“绿色健康”“大米之乡”“米中贵族”“零添加不抛光”等。

同样是5公斤装的大米,价格从普通大米、水晶米或珍珠米的三四十元,到富硒米、有机米、竹营养米的一百多元不等。在一家北京市京客隆超市内,记者

随机采访了一位家住金台里小区的董女士,董女士说:“以前大米没这么多种类,我也看不出有什么名堂,反正我和我老伴儿只吃普通大米。”说完,便拎着常吃的那个品牌大米去结账。年轻的张先生则说:“听说富硒米能抗衰老、提高免疫力,我就寻思给爸妈买点,但不知道是否真的有用?我看有机大米、竹营养米都比普通的贵,也不知道真的营养丰富,还是只是炒概念?”

## 概念大米的营养真相

记者调查发现,常见的概念米有以下几种:

**珍珠米或水晶米。**记者在几家超市发现,水晶米和珍珠米品类较多。产品包装上多标有“透明如玉”“晶莹剔透”“白如珍珠”的宣传文字,记者观察发现,这些大米在灯光下确实有晶莹剔透的光泽。这类大米虽然名字新颖,但是营养价值与普通大米并无差别。但是刘新旗提示,大米并非越亮越好,要避免买到抛光米。抛光的大米有可能是发霉大米过度打磨将霉变部分去除,以次充好,而且有些外观油亮的大米更可能当中添加了不明成分。

**免淘或免洗米。**市场上还有一些大米的名字是以加工工艺命名的,比如一些大米包装上标明“免淘”或“免洗”的字样。刘新旗表示,大米加工的越是精细,营养损失越多。因为大米本身就是淀粉颗粒,只是在米糠和细粉中含有少量的维生素和微量元素,加工后的精米基本就只剩下淀粉了。商家在加工过程中为达到“免淘”标准势必会对大米进行层层过滤处理,这样淘洗次数越多,营养流失越大。

**富硒米。**所谓富硒米是指在有些土壤中硒元素的含量比较高,土壤中硒元素可能富集于稻秧根部,使米粒中也含有相对较多的硒元素。记者在超市发现,富硒米中的硒元素含量基本都参照执行国家规定标准。刘新旗说,相较于普通大米,富硒米的营养价值更高,因为硒元素具有抗氧化、延缓衰老、增强人体免疫力的功能。天然生长而成的富硒米是安全的。但如果是后期靠喷洒农药等方法来增加硒含量,就可能存在一定的安全隐患。

**有机米。**记者调查中发现,许多大米产品包装上都号称自己是“有机大米”,但是这么多有机大米反倒让一些消费者生疑。刘新旗表示,有机米是指在

生产加工过程中没有使用农药、人工化肥、生长激素等物质,口感软糯,米香自然。由于担心大米中的农药残留、重金属等问题,有机大米备受追捧,但是需要提醒消费者的是,选购时要注意产品包装上是否有有机食品标志,应注意查询求证。

**火山岩米。**火山岩大米是指生长在火山玄武岩矿物质腐殖土壤或者火山口湖群附近的大米,采用这类种植方式的大米多见于吉林长白山地区或黑龙江地区。因为自然环境,大米中可能会含有一些微量元素和矿物质,米粒质地比较坚韧,有嚼劲。但是,刘新旗认为,这类大米数量有限,且目前没有明确的调查数据证明其营养元素和微量元素含量,因此不必过度迷信。

**竹营养米。**记者看到,有宣传称它能抗氧化、调肠胃,这其实是一种采用新型制作工艺的人造米,将竹叶中大量的活性功能因子与大米活性互相渗透,经特殊工艺进行粉碎、混合、再造而成。这样的大米会有淡淡的竹香,米粒会呈现出绿色。但刘新旗表示,这种大米在制作工艺上很容易出现污染和微生物滋生,也不如宣传的那样,它的抗氧化效果很有限,清火去热、调理肠胃的保健功能被夸大了。

## 如何选出好大米

专家表示,除符合标准的富硒米、有机米相对好一些外,多数大米种类营养价值差不多,挑选时关键是看口感,“五常大米”之所以受欢迎,主要就是因为口感绵糯,饭香浓郁,颗粒饱满,粒粒分明。而有些大米蒸煮后软塌成团,毫无饭味。在挑选“有机米”、“绿色米”等时,一定要留心查看其绿色食品等标志,并通过相关途径求证。

刘新旗说,具体来讲,有三个挑米方法:第一,看一看。先看看米粒的颜色是否均匀,色泽、大小、形状是否一致,由此可判断是否有不同品种的大米混合的,一般情况下,外表晶莹剔透的大米淀粉结构好,口感佳,而不太透明的大米可能口感较黏稠,水分大。第二,闻一闻。抓一把大米闻闻,如果是新米会有天然的谷香味,放置久的陈米则易出现“哈喇味”;第三,抖一抖。捧起一把米,慢慢倒掉,看看是否有碎米粒或者颗粒不饱满的米,如有则可能是加工过度或者大米质量较差。买大米遵循“吃多少买多少,少量勤买”的原则,以买够2个月的食用量为宜。(来源:生命时报)

## 医生在线

### 白萝卜胡萝卜不适宜同时吃

广州市第一人民医院南沙医院副主任中医师 邓聪

民间有“冬食萝卜夏吃姜,不劳医生开药方”之说,冬季吃萝卜好处很多,但吃萝卜也有一些讲究,合理膳食才能更好发挥养生功效。

白萝卜能促进人体消化,冬天人缺乏足够的锻炼,同时天气干燥,人体内比较燥热,加之进食增多,很容易出现消化不良甚至便秘等症状,此时吃点白萝卜能避免消化不良。现代医学研究还发现,白萝卜能提高人体免疫力,富含多种维生素和微量元素,能提高机

体的抗病能力。萝卜还具有一定的抗癌功效,可提高巨噬细胞吞噬病菌和癌细胞的功能,其含有的淀粉酶能分解致癌物质亚硝酸盐。

但是,脾胃虚弱的人、老慢支和哮喘患者最好不要经常吃白萝卜,白萝卜也勿和补品同食,常见的有党参、黄芪等。还需注意,白萝卜和胡萝卜也不要同时吃,因白萝卜的维生素C含量极高,胡萝卜却含有一种叫抗坏血酸的分解酵素,会破坏白萝卜中的维生素C。

## 红灯区

### 小心别踩葡萄酒“雷区”

冬季喝葡萄酒虽然有诸多益处,但是如果饮用不当,也会对身体造成损害,因此有些“雷区”,要小心警惕。

**禁忌熏制食品搭配葡萄酒。**在冬季,不少地方的居民喜好将鸡肉、牛肉、猪肉等各类肉类烟熏或腌制成香肠、腊肉等熏制食品,更喜好将这些食物当做冬季的下酒菜。其实,将这些熏制食品作为下酒菜并不科学,因为它们所含的亚硝酸盐和色素较高,在与葡萄酒同食后,会与酒精发生作用,不仅会刺激口腔与食道内的黏膜,而且可能导致肝脏受到损害,甚至引发癌症等恶性病变。所以,建议还是以新鲜肉类作为葡萄酒的“配偶”吧。

**禁忌猛吃火锅、大肆喝酒。**冬季天寒地冻,不少人喜欢诸如火锅、白酒等重口味的美食,认为多多食用可以抵御寒冷、暖和身体,殊不知,如果猛吃火锅再加大肆饮酒,很容易加重胃肠道的负担。

**禁忌直接往葡萄酒里加冰块。**这样的做法会因冰块的加入而冲淡了葡萄酒的口感和香味,不利于品尝葡萄酒的风味和品质,更可能引起胃寒脾虚者身体的不适,从而影响身体健康。想喝到冰爽的葡萄酒,可以将冰块倒入桶中,然后将整瓶葡萄酒放入冰桶里进行降温。

(覃卫萱 王莉 刘秋宜)

## 营养厨房

### 降脂食谱:银耳木瓜汤

**材料:**银耳50克、木瓜1个、杏仁20克、蜜枣4颗、瘦猪肉120克、玉米1根。

**做法:**1.银耳泡软去蒂;2.木瓜去皮去核切块,玉米分为3段;3.瘦肉切块,沸水煮2~3分钟,沥起备用;4.锅里放2~3升水,加入所有材料,大火煲10

分钟转小火煲1小时。

**营养功效:**节日期间难免吃得过于丰盛、多肉少菜,可能造成便秘。这道汤清淡而滋润,适于干燥天气食用,且木瓜内的膳食纤维可帮助身体排出废物,有助调整大餐过后的肠胃。

