

揭秘米饭是垃圾食品的背后真相

一段时间以来,网络流传一则“白米饭是垃圾食品之王”的文章,不少健康网站还进行了转载,引起一些人的担忧。其中一些观点让人惊讶,比如“一碗白米饭就是一碗糖”“白米饭是垃圾食品之王”等等。这些说法是否靠谱? 记者采访了有关专家。

疑问一： 白米饭是垃圾食品？

[回应]白米饭提供人体必需的碳水化合物,还含有蛋白质、维生素、矿物质等营养物质。

“把白米饭视为垃圾食品未免太耸人听闻了。”大连市中心医院营养科主任王兴国介绍,白米饭含有约8%蛋白质(按大米重量计算),每天吃6两(300克)大米(符合膳食指南推荐量)可以获得24克蛋白质,大约是普通成年人每日蛋白质推荐量的1/3。虽然米饭中蛋白质质量的确不如鱼肉蛋奶,但大米蛋白质与其他来源的蛋白质混合食用后,可以提高整体蛋白质营养价值。另外,白米饭(精制谷物)中还含有少量维生素(主要是维生素B族)、矿物质(如钾、钙等)、膳食纤维等,白糖则完全没有。网文称,“白米饭几乎不含有蛋白质、脂肪、维生素、矿物质——只有淀粉,只有糖”。

“这种说法是不科学的。”医学博士、在日中国人医师协会理事长钱勇表示,“根据日本科学技术厅资源调查会编制的资料得知,大米成分中大约75%为糖(淀粉),余下的25%包含有蛋白质、脂类、维生素B₁、B₂、钙、铁、锌和食物纤维。”

四川省人民医院营养科副主任医师、医学博士曾凯宏指出,大米中含的糖是多糖,是淀粉,是人体所需能量的主要来源。每种食物都有营养价值,只是营养素含量不同而已。

网文称,“美国《活得够长活得更幸福》的作者雷·库兹韦尔(Ray Kurzweil)……在他所推出的食物金字塔中,将五谷类完全去除,代以更多的丰富的蔬菜!”

钱勇指出,主食是不同人种不同民族根据各自环境、气候条件、生产能力作出的历史选择,而亚洲人自古以来就选择大米作为主食。由于人的大脑唯一的能源是由碳水化合物转化而来的葡萄糖,因此每个人每天都必须进食碳水化合物的食物,光补充蛋白质或脂肪类食物无法提供大脑所需能量,也无法维持

人脑的各项机能。

王兴国表示,“五谷类完全去除”不是主流观点,更不是可以推广的指南。倒是有很多保健品直销企业在推这种“低碳减肥法”。

“确实有雷·库兹韦尔主张的‘修改食物金字塔’一说。”钱勇称,“雷·库兹韦尔开有一家出售保健食品的公司。作者造的声势很大,很可能是商业炒作。”

疑问二： 白米饭吃成糖尿病？

[回应]糖尿病是遗传和外部环境综合作用的结果;从外因来看,大家吃得好了,运动少了。

对于一些网文将糖尿病的原因归咎于白米饭的观点,专家们也并不认同。

“糖尿病发病的原因,是遗传和外部环境两个因素交织作用的结果。”四川大学华西医院内科内分泌主任医师李秀钧介绍,糖尿病患病率,美国是11.3%,全世界平均水平是8.3%。2010年,由国家疾病控制中心、中华内分泌学会等多个组织在全国抽样9万多人进行调查发现,我国糖尿病患病率是11.6%。我国糖尿病短时间发展非常快,主要是外部因素在起作用,包括生活方式改变了,吃得好,运动少了,等等。

多位专家表示,糖尿病是综合原因形成的,吃白米饭不会吃成糖尿病,但糖尿病人的确应注意少吃精制谷物。对于已经患糖尿病的患者来说,由于白米饭的主要成分是淀粉,淀粉消化吸收后升高血糖的反应很快(糖指数高达87),不利于糖尿病患者的血糖控制,因此,糖尿病患者应该少吃白米饭(精制谷物),代之以粗粮(杂粮、杂豆、全谷)。

中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红同时提醒:不甜的白馒头和白面包,也都属于血糖反应超高的食品,糖尿病人应注意摄入量。

曾凯宏认为,除了控制饮食,在运动方面建议选择有氧运动来降低血糖。

网文还称,中国人白米饭吃多了。“人体每天需要的碳水化合物只有50克,体力劳动者也只需要100克(二

两)。可是中国人,连小孩子,都是动不动一餐就吃半斤(250克)米饭。”

“这种说法是不科学的,每个人情况不同,需要的能量不同,摄入碳水化合物的量也会不一样。”曾凯宏指出。

王兴国介绍说,每天50~100克的碳水化合物是最低需要,而不是正常生活的需要量。日常生活,特别是体力劳动或者运动,需要更多的碳水化合物,每天二三百克是大多数指南推荐的。

“不同年龄、不同生活强度需要摄入的碳水化合物数量不同。”钱勇称,老年人因为新陈代谢降低,日常活动减少,的确可以适当减少白米饭摄入量。

疑问三： 主食怎样吃更健康？

[回应]总量合理,粗细搭配,制作混合主食。

对于主食应该怎么吃的问题,专家们认为,多吃杂粮是一个明智的选择。“白大米营养价值不如杂粮饭或糙米。”王兴国表示,糙米(去掉外壳,保留内皮和靠近皮的部分)含有蛋白质、维生素B、维生素E、膳食纤维和多酚类植物化学物,对慢性病和抗癌有益。从这个意义上说,白米饭的确是“去其精华”。

范志红表示,按营养价值来算,提供同样热量,杂粮粥中的维生素、矿物质含量是米饭的3倍以上。另外,杂粮粥的消化速度比白米粥慢,餐后血糖上升速度慢,其中所含的能量释放相对缓慢,不容易发生餐后血糖难以控制的问题。

要降低血糖反应,主食应当怎么吃呢?

王兴国建议:“总量合理(以不肥胖为准);粗细搭配;粗细参半或以粗为主。”

范志红建议,利用多种食材,制作混合主食。比如说,富含淀粉的红小豆、绿豆、芸豆、豌豆和蚕豆,血糖反应都特别低。把它们和大米混合烹调,做成红豆饭、芸豆粥、八宝粥之类,只要豆子能占一半比例,餐后血糖反应就能大幅度降低。燕麦也以低血糖反应著称,在大米饭里加部分燕麦片一起煮,也有延缓消化的作用。



丑橘和普通橘子的区别

头一次同别人说丑八怪的时候,还不知道是什么,其实是一种由柚子和橙子嫁接而成的,是属于橘子,这种新鲜种类的水果价格非常的高昂,标杆着丑就是他最大的卖点了。

丑八怪上火吗

根据丑八怪水果的营养成分,里面的成分不会容易导致上火,但是,任何东西都是要讲究适度的原则。“丑八怪”平均果重200克,最大400克以上,果实成熟期在二三月,留在树上越久,糖度越高,酸度越低,汁胞和肉质越柔软,风味越佳。这种水果营养价值高,含有大量的维生素C以及人体所需的常量元素和微量元素,具有调节人体新陈代谢、消食醒酒、理气健胃、止咳平喘等功用。

丑八怪和普通橘子的区别

丑八怪它吸取了橙子的甜味和丰富的维生素C,同时也具有柚子降火止咳的作用,将两种水果的优势融合为一体,转化为自己的长处,弥补了外貌上的短处。

最主要的一点就是丑八怪他不上火,这在普通的橘子中是很难见的,丑八怪形状有点像柚子,但是颜色继承了橘子的黄色。

丑橘——杂交新水果 柑橘皇后

丑橘是季节性水果,春节前后开始上市的。柑橘皇后丑橘被称为柑橘皇后,世界第一柑,学名:不知火,原产地:日本,现产地:四川、广东、云南。

在市场上正在销售的丑橘多为四川种植的,而四川也是目前国内最大的丑橘产区。一般皮薄嫩、里面松软的甜度大,皮粗糙、里面硬实的酸度大,所以身价也不同。

这个地球上原本没有丑柑,当然也不是转基因食物,丑橘是由葡萄柚和红橘杂交出来的新品种,丑橘的表面粗糙、凹凸不平、皱皱巴巴,顶端有一小块凸起,有的形状甚至像梨。

丑橘维生素含量是橙子柠檬的几倍

丑橘的主要营养成分,它的维生素C的含量是50mg/100g。经过比较发现,丑橘的维生素C含量在同类水果中来说真不算低,普通橘子的维生素C含量大约28mg/100g,橙子的维生素C含量大约33mg/100g,柠檬的维生素C含量为22mg/100g。

所以看也看出,这个丑橘的维生素C含量要远远大于其他同类水果,营养价值很高!

丑橘高药用价值皮可以除臭

丑橘可以生津止渴,化痰理气,具有着高营养值,高药用价值,是一种不错的具有着平民价位的水果。丑橘的皮晒干后可以入药,放在冰箱里可以除臭。

(食品科技网)

环球食界

研究表明:早喂婴儿花生 或能有效预防过敏

美国不少家长为降低孩子对花生过敏的风险,通常在孩子满周岁后才开始尝试喂食花生制作的食物。而美国国家过敏症和传染病研究所最近建议,要想降低风险,应让宝宝早点食用花生,因为多项研究表明,宝宝早点接触花生的话,对花生过敏的风险能降低八成多。

美国国家卫生研究院下属的国家过敏症和传染病研究所近日发布最新指南建议,患花生以外成分过敏症或严重湿疹的婴儿属于高风险人群,经皮肤测试后在医生指导下最早可在4至6个月大

时开始食用含花生成分的食物,初次尝试可能需要医生在场观测;患中轻度湿疹的婴儿应在半岁左右开始尝试用花生制作的食物;没有出现湿疹或过敏症的婴儿属于低风险人群,对初次食用花生制作食物的时间可以自由选择。

另外,为帮助宝宝机体更好地接受花生,添加花生成分后应保证每周食用3次左右花生制作的辅食。

“我们向前迈出重要一步,”研究所主管安东尼·福奇说,“让孩子们早些脱敏,效果非常不错。”