2021年10月1日 星期五
E-mail:tougao_cfs365@126.com
首都食品安全

全谷物『挑』着吃身体才最买账

近几年，全谷物被提及的频率越来越高，市场上以此为卖点的食品也越来越多。然而，到底什么是全谷物，全谷物食品又是啥，它们究竟好在哪儿，食用时又该注意些什么呢？

全谷物和全谷物食品长啥样

根据《中国居民膳食指南（2016）》，全谷物是指没有经过精细化加工或者虽然经过了碾磨、粉碎、压片等处理，但仍然保留了完整的谷粒所具备的胚乳、胚芽、麸皮等天然营养成分的谷物。

简单来说，只要不把种子外层的粗糙部分和谷胚部分去掉，保持种子原有营养价值的，都叫全谷物。

常见的有小麦、燕麦、糙米、小米、大黄米、高粱、黑米、紫米、薏米等，也包括已经磨成粉或压扁压碎的粮食，比如全麦粉、燕麦片等。

全谷物食品是以全谷物为原配料制作的食品，但是原料中全谷物的比例达到多少才可声称全谷物食品，各国定义有所差异。比如，美国食品和药品管理局（FDA）要求这个比例必须达到51%以上。按此标准，配料表上排名第一位为全谷物的产品才有可能是全谷物食品，大家在选择时要多留意。

全谷物究竟好在哪儿

与精制谷物相比，由于富含膳食纤维，全谷物提供的能量相对较低，但保留了更多的蛋白质、脂肪、B族维生素、维生素E、钙、铁等矿物质以及黄酮、多酚等有益健康的植物化学物。

除了拥有更高的营养素密度，全谷物还有助于促进肠道蠕动、降低血糖/血脂，提高抗氧化能力。并且越来越多的研究表明，增加全谷物摄入，对预防2型糖尿病、心血管疾病、癌症、肥胖等具有潜在的有益作用。

吃全谷物也需要“私人订制”

对于健康人来说，建议全谷物的摄入量最好能达到主食的1/3，在种类和烹调方法方面也没有特殊的限制。然而，并不是每一种全谷物都适合所有人吃。

对于一些特殊人群而言，吃全谷物需要“私人订制”：学会“挑”种类，选对烹调方法。只有这样，才能起到促进健康的作用，身体才会最买账。

1.肠胃不好的人，打成糊糊喝，选发酵后的食品。在很多人眼中，全谷物意味着难消化，因此不适合肠胃功能差的人。

其实，并非所有的全谷物都难消化，比如小米、大黄米等颗粒较小，比较容易煮烂，也很容易消化吸收，不会增加消化系统的负担，肠胃不好的人完全可以放心食用。

此外，选择合适的烹调方法也能让全谷物更好吸收：

一是煮软煮烂，有些全谷物的质地比较硬，可以通过提前浸泡、增加蒸煮时间、利用压力锅等方式达到煮软煮烂的目的。

二是磨粉或打成糊糊，食物颗粒越细小越容易消化，除了自己磨成粉，市场上的全谷物粉也是个不错的选择，注意选择全谷物排在第一位的，其他配料越少越好，也可以煮粥之后用打浆机打碎，或者直接用豆浆机打成糊糊喝。

三是选择全麦馒头、全麦面包等食品，它们经过微生物发酵后，一些妨碍消化吸收的因素被降解，因此更容易消化吸收。

2.血糖高的人，选颗粒完整的，少吃粘性品种。与肠胃不好的人恰好相反，血糖高的人吃全谷物要选颗粒完整的，并且不要煮得太软烂。

除此之外，还要注意以下几点：

第一，吃粘性较高的品种如大黄米、粘小米、糯玉米建议吃干一点的，如小米饭，大黄米掺入大米饭中或直接吃整理黏玉米，不建议做成粥吃。做成粥后血糖反应速度增加。

第二，认清“伪全谷物”产品，这类食品的特点是，打着全谷物的幌子，其实主要原料还是白面粉，对控制血糖没有好处，建议大家在选择全麦面包、全麦馒头、玉米窝头、玉米饼、紫米发糕等全谷物食品时，一定要认真看食品标签，选择相关全谷物排在第一位的产品，配料表越短越好。

第三，烹调时不要加入糖和油，绝大多数的全谷物升糖指数并不高，烹调加糖会破坏其有利于控制血糖的优势。油脂本身不会升高血糖，但会大幅度增加食物热量，不利于体脂肪控制，长期而言不利于胰岛素敏感性，损害血糖控制能力，促进高血脂状态。

3.血脂高的人，常吃燕麦和荞麦。血脂高的人在选择全谷物品种方面没有限制，但建议常吃燕麦和荞麦。研究表明，增加这两种全谷物摄入有助改善血脂异常。

燕麦的保健功效跟其所含有的β-葡聚糖有关，而β-葡聚糖的含量又和燕麦的粘稠度有关：含量越高，燕麦越粘稠，对健康越有益。如今市场上的燕麦产品很多，大家在挑选时除了看配料表，还要注意产品形态。

纯天然燕麦产品的配料表中只有燕麦，比如纯燕麦片是燕麦粒轧制而成，呈扁平状，直径约相当于黄豆粒，形状完整；经过速食处理的速食燕麦片有散碎感，但仍能看出其原有形状，配料表中还有白砂糖、植脂末、麦芽糊精等。

如果完全看不出燕麦形状，且燕麦在配料表中排名比较靠后的产品，健康作用很有限，最好别选。

4.尿酸高的人，首选小米、玉米和高粱。在很多人看来，全谷物嘌呤含量高，尿酸高的人不能吃。其实，这完全是误解。

研究表明，吃全谷物并不会使血液中尿酸增加，并且有些全谷物的嘌呤含量还低于大米，比如小米的为20毫克/100克、玉米面12毫克/100克、高粱米15毫克/100克、薏米12毫克/100克、大黄米16毫克/100克，均低于普通大米35毫克/100克的含量。

此外，全谷物中的钾元素和B族维生素含量要远远高于精白大米，这些营养素都是非常有利于痛风和高尿酸血症患者的。因此，多数机构发布的痛风或高尿酸患者饮食指南均建议摄入全谷物。

现在知道该如何吃全谷物了吧？还犹豫什么，赶紧把它们请上餐桌吧！

（中国好营养）

喝红豆薏米水祛湿消肿、吃苦瓜降血糖

这些“养生”食疗靠谱吗？

9月以来，天气依旧炎热，不少人仍坚持夏日“养生”习惯，如喝红豆薏米水祛湿消肿、吃苦瓜降血糖等，这些“养生”方法靠谱吗？一起看看专业人士的解答。

吃苦瓜能降血糖？——不会

民间流行夏日吃苦，在气温高时应该多吃苦瓜一类的蔬菜来降血糖。食品专家云无心对此表示，现有科学证据不足以证明吃苦瓜有降血糖的功效，苦瓜只是一种蔬菜，并没有传言中的养生功效，也不能拿来治病。

甜味剂会导致肥胖？——不会

近期，网络传言不能喝有甜味剂的饮料，认为其会增加食欲，导致肥胖。中华预防医学会健康传播分会有文章指出，甜味剂大多不参与机体代谢，摄入后会原原本本地排出，不提供能量或能量较低，适合糖尿病患者、超重肥胖人群和其他需要控制能量摄入的人群使用 。目前，没有直接证据支持长期摄入甜味剂会对甜味产生偏好，增加食欲，导致肥胖这一说法。

红豆薏米水可以祛湿消肿？——只是表象

一些地区天气依然炎热，尤其南方不少地区湿热难耐，网络有流传喝红豆薏米水可以祛湿消肿。由中国科学技术协会、国家卫健委主办的科普中国平台有文章指出，从营养成分分析，红豆和薏米二者单独使用或组合在一起，对于解决浮肿问题都没有特殊的效果。造成浮肿的原因有很多，不乏某些器质性病变。尽管某些食物可能会有些许的利尿消肿效果，但也只是去除了浮肿表象，深层次的病根可能并未就此消除。病因不消，喝再多碗红豆薏米水也无济于事。

冷热两掺水喝了会拉肚子？——卫生指标合格就没问题

不少人不喜欢喝热水，又觉得凉水太冰，于是喝冷热两掺水，但长辈们总会告诫喝冷热两掺水会拉肚子。科普中国有文章指出，无论是冷水还是热水，如果都能保证是已经烧开过的水或者卫生指标合格的瓶装水，是可以掺着喝的，也不会导致拉肚子。但如果是没有经过处理的生水就不一定了，因为生水可能含有致病菌，不推荐饮用。

苏打水能调节酸碱体质？——不能

网络有传言苏打水可以调节人体酸碱平衡。科普中国有文章称，正常情况下健康人体内的pH值会保持在一个恒定的范围内，平时的饮食不能调节体液的pH值，也不会因为喝了苏打水就改变。与其在乎吃碱性食物，不如平时注意食物多样化，让营养摄入更均衡全面一些。

（据《新京报》）

责编：黄中丽 版式：武凯强