

五谷杂粮话腊八

有没有闻到年味?过了腊八就是年!腊八吃什么?当然得有腊八粥!腊八粥里哪能少得了五谷杂粮?它对我们中国人来说是再熟悉不过了。

细说五谷杂粮

几千年来它在我们国人的餐桌中一直扮演着不可替代的角色,为我们人体提供了最经济的能量来源,同时也是维生素B、矿物质、蛋白质和膳食纤维的重要食物来源。

在《黄帝内经》中,“五谷”被称为“粳米、小豆、麦、大豆、黄黍”。随着现代社会经济和农业生产的发展,“五谷”已经演化为粮食作物的总称,泛指所有粮食作物,而我们习惯上将米和面粉以外的粮食称作“杂粮”。

《中国居民膳食指南2016》中推荐一般人群每日谷类食物的摄入量为250克—400克,其中要包括全谷物和杂豆50克—150克,薯类50克—100克。

小知识

全谷物:是指未经精细化加工或虽经碾磨/粉碎/压片等处理仍保留了完整谷粒所具备的胚乳、胚芽、麸皮及其天然营养成分的谷物。稻米、小麦、玉米、大麦、燕麦、黑米、高粮、青稞、黄米、小米、粟米、荞麦、薏米等,如果加工得当均是全谷物的良好来源。

杂豆:是指除了大豆之外的红豆、绿豆、芸豆、花豆等。由于它们淀粉含量较高,常被作为主食看待。

薯类:常见的包括马铃薯(土豆)、甘薯(红薯、山芋)、芋头、山药、木薯。

不同人群因为年龄、体力活动强度不同,谷薯类食物的建议摄入量也有所差别。

现代营养学证据表明,食物多样化是达到营养均衡的重要途径。同样,我们进食谷类,也不能只吃精米和白面,还要多吃粗杂粮,如小米、玉米、大麦、燕麦、荞麦、高粱等,尤其要多吃未经精细化加工的全谷物。

谷物加工越精细,其升高血糖的作用越强,而全谷物升血糖的作用相对较低,比如精白米饭和燕麦麸的血糖生成指数分别为83和55。对于患有糖尿病、肥胖、心血管疾病的人群来说要格外注意选择低血糖生成指数的全谷物。除此之外,全谷物相比精制谷物,含有更多的B族维生素、维生素E、矿物质、不饱和脂肪酸、膳食纤维、植物甾醇以及植酸和酚类等植物化学物,可为人体提供更加丰富的营养。

大量的人群营养流行病学研究表明,全谷物可以降低2型糖尿病、心血管疾病、结直肠癌等的发生风险。薯类可以降低便秘的发生率。

小提示

全谷物虽好,但因为全谷物中含有一定量的植酸,会一定程度影响矿物质的吸收,因此粗粮和细粮搭配着吃最好,也即食物要多样化。

患有消化道疾病的患者和老年人应注意将粗杂粮进行适当加工,比如混在细粮中进食,以防质地过于粗糙造成消化道损伤。

在日常膳食中,我们可以通过哪些方式增加全谷物和薯类的摄入量呢?

1.粗细搭配:全谷物和杂豆可以作为一日三餐的一部分,比如早餐吃燕麦粥、午餐吃精白米、晚餐吃小米粥和红薯。还可以将全谷物掺在精白米面中制成二米饭或者杂粮馒头。在精白米面中掺入豆类,不仅可以增加口感,还可以起到蛋白质互补、提高必需氨基酸利用率的作用。

2.融入菜肴:可以将杂豆制成可口凉菜,比如将芸豆、花豆、红豆煮熟,添加适当调味品制成凉菜、甜品等。将不同薯类与蔬菜和肉类搭配烹调,比如土豆炖肉、山药炖排骨等。

3.制成零食:将红薯晾晒制成红薯干,利用现代厨具将杂粮制成米糊、饼干。但要注意不宜进食油炸的薯条、薯片等。

这碗腊八粥搭配了细粮、粗粮、杂豆和坚果,食物品种多样,各类食材可起到互相补充营养素的作用。选用蒸煮的烹调方式最大程度保留了食材的营养,可给人体提供丰富的膳食纤维、碳水化合物、B族维生素、矿物质、不饱和脂肪酸,以及多种植物化学物。食材简单易得,制法简单。不同年龄和生理状况的人群,可根据自身情况调整食材品种和用量。

(中国疾控动态)

冬天别懒 少点外卖

如今随着网络的快速发展,“点外卖”越来越受到大家的欢迎,微微地动一动手指,外卖就会送到家门口,尤其是在寒冷的冬天,人们更加不愿意出门吃饭,外卖更是成为了干饭人的“救命法宝”。

点外卖的注意事项:

1.烹调方式的选择:以蒸、煮、炖为主,少烧烤、烟熏、油炸。

2.口味的选择:口味宜清淡、少油盐,饮料少加精制糖。

3.食物种类的选择:①主食不能忘,米面制品、粗杂粮或者薯类食物。②富含优质蛋白质的食物,猪牛羊瘦肉、鸡鸭鹅肉、鱼虾蟹贝类、蛋奶类、大豆制品,适量而不过量。③不必过度拒绝“脂肪”,合适比例、不过量。④足量新鲜蔬菜的摄入,特别是深色蔬菜应占一半以上。⑤适量摄入新鲜水果,而不是高糖果干或果汁饮料。

4.食物多样巧搭配:①粗细搭配。适当摄入全谷物和杂豆类,有利于维持血糖的相对稳定。谷类和豆类搭配,更好地发挥蛋白质互补作用。②荤素搭配。动物性、植物性食物搭配烹调,不仅改善菜肴的色、香、味,也提高了营养价值。

5.提倡分餐:使用公筷公勺,减少交叉感染风险。尽量避免生食或半生食海产品。

外卖VS在家

1.长期点外卖的健康风险:长期多油盐、高糖饮食,加上“宅家”不运动,肥胖、一些慢性病也会随之而来。

2.在家就餐的益处:①按需备餐,“油盐”更可控。②荤素巧搭配,营养更均衡。③新鲜卫生,烧熟煮透,预防食源性疾病。④有利于培养良好的饮食习惯。⑤享受食物,享受亲情,更多乐趣。

天气太冷不想动手做饭?为了美味,为了健康,在家自己动手做美食吧!

菜谱一:番茄鸡翅

食材:鸡翅、成熟的番茄

制作:鸡翅焯水、沥干,水煮至熟;番茄去皮、切小块,锅中放少量植物油,将番茄倒入锅中煸炒至糊状,稍加调味,盛出淋在鸡翅上即可。

菜谱二:彩虹三明治

食材:1片吐司面包、1个鸡蛋、牛肉、玉米粒、豌豆、紫薯、生菜、无糖酸奶、腰果、猕猴桃

制作:吐司面包斜对切;少许玉米粒、豌豆焯水至熟;少量牛肉焯水、沥干,切2片薄片;少量紫薯蒸熟,制成泥,稍加调味;鸡蛋煎熟;2—3片生菜洗净、热水稍烫。在吐司面包上涂少量紫薯泥,夹上玉米粒、豌豆、生菜、鸡蛋、牛肉片,三明治就可以了。少量猕猴桃切小块,放入无糖酸奶中,撒上腰果碎即可。

冬日虽冷,也有温暖的阳光陪伴!“点外卖”虽方便,有利更有弊。在家吃饭,享受美味更享受亲情。

(中国好营养)