

杂粮有益健康 搭配吃更营养

五谷杂粮的说法由来已久,早在2000多年以前的《黄帝内经》一书中,就提出了“五谷为养、五果为助、五畜为宜、五菜为充”的平衡膳食原则,其中的五谷是指“大米、小豆、麦、大豆、黄黍”,可见杂粮自古在膳食中具有重要的地位。那么,杂粮都包括哪些粮食品种呢?

通常是指除水稻、小麦、玉米、大豆和薯类五大作物以外的粮谷类作物,其中谷类杂粮主要包括高粱、燕麦、小米、藜麦、荞麦等,豆类杂粮主要包括绿豆、小豆、芸豆、豌豆、鹰嘴豆、扁豆等。

跟精大米相比,杂粮的哪些营养成分更丰富

杂粮富含蛋白质、膳食纤维、维生素、矿物质以及多种生物活性物质,营养价值较高。跟精大米相比,杂粮的蛋白质、不溶性膳食纤维、B族维生素和钙、镁、铁等微量元素含量更丰富。

蛋白质

杂粮蛋白质含量丰富,尤其是豆类杂粮,蛋白质含量高达20%左右,是良好的植物蛋白来源。谷类蛋白质普遍缺乏人体必需氨基酸——赖氨酸,而杂豆类含有较高的赖氨酸,两者搭配食用,可以弥补谷物的不足,提高蛋白质整体的利用率。

膳食纤维

杂粮中还含有丰富的膳食纤维,不仅可以增加饱腹感、控制体重和减肥,还能增强肠道功能,改善便秘,对降低血脂、保护血管也非常有帮助。

维生素和矿物质

杂粮含有丰富的B族维生素,钙、铁、锌等矿物质含量也远高于精大米。这些营养素对维持身体的正常功能具有非常重要的作用。比如,B族维生素普遍以辅酶的形式广泛参与身体内的各种生理过程,是推动体内代谢,把糖、脂肪、蛋白质等转换为能量不可或缺的物质。钙能形成坚固的骨架以支撑整个身体,保护心、肺、牙齿等;铁是构成细胞的原料,参与体内血红蛋白、肌红蛋白及某些酶的合成;锌能促进生长发育与组织再生,促进维生素A的代谢,并参与免疫功能。

其他植物活性成分

杂粮中还含有丰富的酚类化合物,如酚酸、黄酮及植物甾醇等,具有很强的抗氧化生物活性。

除了降低心血管疾病,杂粮还有哪些功效

降低心血管代谢疾病的风险

研究表明,较高的杂粮摄入量与较低的糖尿病和缺血性中风风险相关,杂粮摄入量每增加100克/天,糖尿病和缺血性中风的风险分别降低14%和13%。

调节血糖

杂粮中含有许多能降低血糖浓度的植物活性成分,包括多糖、黄酮、膳食纤维等。这些植物活性成分有助于延缓食物的消化吸收,改善胰岛素敏感性和葡萄糖代谢,从而起到阻止或减缓机体血糖升高的作用。

调节血脂

杂粮中含有丰富的膳食纤维和多酚类物质,可通过减少膳食中胆固醇的吸收、促进胆固醇的排泄等途径降低血浆中胆固醇

水平,或通过减缓或降低脂肪吸收途径降低血浆中甘油三酯水平。

促进肠道健康

杂粮中所含有的丰富的膳食纤维具有持水作用,可在肠道内吸附水分子,使粪便体积增大,促使食物残渣或毒素在肠道内运行,并迅速排出体外,有助于预防便秘并降低直肠癌风险。所含有的植物多糖在肠道内被肠道菌群分解利用,发酵产生短链脂肪酸,为肠道上皮细胞提供能量,保护肠道屏障。

抗氧化

杂粮含有丰富的天然抗氧化剂成分,如酚类物质、不饱和脂肪酸、甾醇、植酸、维生素E等,它们可以帮助人体更好地抵抗自由基,延缓衰老。

如何打开吃杂粮的正确姿势

摄入量要适当

《中国居民膳食指南(2022)》推荐,每天摄入全谷物和杂豆类50~150克,其中谷类杂粮和豆类杂粮便是全谷物和杂豆类食物的主要来源。

粗细搭配着吃

杂粮营养虽好,但不可全部代替精白米面。因为杂粮中的膳食纤维、抗性淀粉等含量较高,会对胃肠道造成一定的压力。特别是对于老年人、儿童及消化功能较弱的人来说,不可食用量过大。可将杂粮和精白米面搭配着吃,根据自身的身体反应及口感接受度,循序渐进增加主食中的杂粮比例。健康成年人每天吃的量可达

到主食的1/3~1/2。

粗粮细做,烹调方式多样化

杂粮质地较硬,在烹调前可以提前浸泡几小时使其充分吸水,同时也可通过浸泡去除掉植酸、皂苷等抗营养因子。采用电饭锅的杂粮饭功能或压力锅能做出口感软烂的杂粮饭或粥,用豆浆机、破壁机制作五谷豆浆或杂粮米糊也是不错的选择。

谷豆混合,种类多样

不同杂粮所含的维生素、矿物质等营养成分组成差异较大,因此,各种杂粮相互搭配着吃更有营养。谷物和豆类搭配着吃,可以实现氨基酸互补,提高蛋白质的整体利用率。
(秦文)

国家食品安全风险评估中心

发布洪涝灾害 过后的饮食 安全风险提示

本报讯 近期,我国多地遭遇极端强降雨,引发洪涝灾害。汛期正值食源性疾病高发季节,洪涝灾害常伴发停电停水、大量畜禽死亡、饮用水源及食品污染等情况,此时需要特别注意预防食源性疾病。对此国家食品安全风险评估中心提示如下:

使用安全的水和原材料

1.食物

不要通过品尝食物来确定安全性,以下食物请不要食用:腐败变质的食物、淹死或病死的畜禽和鱼虾、洪水浸泡过的食物。

如果冰箱已遭洪水侵入,或已长期断电,食品最好丢弃不用。

2.水

暴雨环境下水源极易受到致病微生物的污染,保证饮用水的安全至关重要,尽量饮用瓶装水。

如果没有瓶装水,则应将水煮沸以确保安全。如果无法煮沸水,可参照《国家疾控局发布洪涝灾区环境卫生处置与预防性消毒指引(2023版)》中家庭用水的消毒方法处理。

保持清洁

做好手部卫生,餐前便后要洗手,准备食品期间也要经常用肥皂或洗手液认真洗手。

不用未清洁的水源清洗食物和餐具,烹饪用具和餐具采用煮沸等方式消毒后使用。

其他接触食品的台面、货柜等也需要保持清洁和消毒。

清洁或消毒时做好个人防护,例如,戴好手套防止皮肤直接接触、刺激或引发感。

储存食物时应选择清洁卫生环境,远离虫害出没之地。

生熟分开

购买和储存食材时,生食和熟食要分开存放。

处理食材时,生食和熟食要有专门的砧板、刀具和餐具等,避免交叉污染。

烧熟煮透

可加热食品应彻底烧熟煮透后食用,尤其是肉、蛋和水产品等易腐败变质的食物。

保持食品的安全温度

洪涝灾害加上夏季高温天气,食物易加速腐烂变质,建议家庭少量多次制备食品,即做即食,尽量不吃剩菜剩饭;集中安置点应尽量避免加工冷荤凉菜。

注意查看食物的保存条件(如温度、时间等),及时放入冰箱储存。

冰箱如果断电,尽量缩减冰箱门开启次数以维持冰箱内温度的稳定性。冰箱冷藏室温度一般保持在0~10℃,冷冻室温度一般保持在-18℃及以下。