

主食怎么吃才健康？

正确认识、合理摄入、注重搭配

民以食为天,我们每天都要食用主食作为能量的重要来源。但是,对于主食您了解多少? 主食吃什么好? 吃多少? 怎么吃更健康? 对此,中国健康促进与教育协会营养素养分会副秘书长吴佳解读了主食选择与搭配的奥妙。

主食过多过少都不好

“主食,顾名思义就是主要的食物,是我们饮食的基础。”吴佳介绍,在中国,主食一般指谷类食物,也称为粮食,最常见的是小麦、大米、玉米、小米、高粱、荞麦、燕麦等及其制品,如米饭、馒头、烙饼、面包、饼干、麦片等。此外,杂豆类食物和薯类食物也应算作主食,如绿豆、红豆、芸豆、红薯、土豆、山药、紫薯等。

众所周知,主食吃多了会造成热量过剩,过多的热量转化为脂肪堆积在体内,从而导致肥胖。近年来,一些减肥人士将主食视为肥胖的罪魁祸首,鼓吹不吃或少吃主食的饮食方式。这种饮食方式靠谱吗?

“主食含有丰富的碳水化合物,是人体所需能量的最经济、最重要的食物来源,也是B族维生素、矿物质、膳食纤维等的重要来源,在维持人体健康方面具有重要作用。每天我们通过碳水化合物摄取的热量应占总能量的50%~65%,不推荐少吃或不吃主食。”吴佳说,虽然蛋白质和脂肪也能为人提供能量,但是这两种营养素的产能过程都会增加身体负担,同时产生代谢废物。

在中国营养学会推出的中国居民平衡膳食宝塔中,日常食物被分为5层,其中主食类占据最底层,摄入量最大,意味着主食是平衡膳食的基础。《中国居民膳食指南(2022)》建议,坚持谷类为主的平衡膳食模式,成年人每天摄入谷类食物200~300g,其中包含全谷物和杂豆类50~150g;薯类50~100g。

长期不吃主食有哪些危害?

吴佳介绍,不吃主食可能会导致碳水化合物摄入不足,人体要维持血糖的稳定,就要通过脂肪或蛋白质来进行转化,长此以往,会给身体带来一定的副作用,例如代谢紊乱。如果机体长期缺少碳水化合物供给,还会影响记忆力和认知能力,增加全因死亡的风险。此外,如果主食吃得过少,客观上往往导致人们摄入更多的动物性食物,因为仅靠蔬菜、水果类食物,人们很难吃饱,而以动物性食物为主的膳食模式,容易增加肥胖、高脂血症、冠心病、糖尿病等慢性病的发生风险。

“总之,主食吃得过多或过少都不好。”吴佳介绍,有研究表明,主食吃太多或太少都会影响寿命,最好是把主食摄入的热量控制在总热量的50%左右。

让全谷物重回餐桌

《黄帝内经》有“五谷为养”的说法,但古时候的五谷指的是糙米、小米等全谷物,并非现在的精米、白面等精制谷物。根据加工程度不同,谷物可分为精制谷物和全谷物,其中,全谷物指仍保留完整谷粒所具有的胚乳、谷胚、谷皮和糊粉层的谷物,它可以是完整的谷物籽粒,例如糙米、燕麦、藜麦、小米、玉米、高粱、荞麦仁等,也可以是谷物籽粒经碾磨、粉碎、压片等简单处理后制成的产品,例如燕麦片、全麦粉等。与精制谷物相比,全谷物营养价值更高,可提供更多的B族维生素、维生素E、矿物质和植物化学物质,还可提供丰富的膳食纤维。

“全谷物保留了天然谷物的全部成分,它的GI值比精制谷物低,更符合当下人们对低GI饮食的追求,有利于预防更多慢性疾病。所以,我们要让全谷物重回餐桌。”吴佳说,GI(Glycemic Index)是血糖生成指数,或称升糖指数,是特定食物升高血糖效应与标准食品(如葡萄糖)升高血糖效应之比,是一种衡量碳水化合物如何影响血糖水平的工具。简单来说,越容易使血糖快速上升的食物,其GI值就越高,如馒头、油条等;反之,使血糖上升速度较慢、血糖较稳定、饱腹感强的食物,其GI值就越低,如荞麦、几乎未加工的粗粮等。

“对于糖尿病患者和有糖尿病风险的人来说,建议以全谷物为主,适度烹调,不宜烹调得太过软烂。”吴佳表示,需要控制血糖的人可以选择一些耐咀嚼的全谷物,不要打成糊、做成粉去吃,可以做成糙米饭,在能接受的范围内煮得硬一点,这样升糖速度相对会比较慢。

当前,市面上销售的全谷物食品包括早餐麦片、全麦面包等形式,不少消费者通过早餐来摄入全谷物。“早餐提供的能量和营养素在全天能量和营养素的摄入中占重要地位。”吴佳介绍,《中国居民膳食指南(2022)》指出,吃全谷物、蔬果和奶类早餐的儿童,比吃精制谷物早餐和不吃早餐的儿童上午疲惫感明显减少;含有燕麦、大麦等谷类食物的早餐与较低的血清胆固醇浓度有关;富含膳食纤维如全谷物类的早餐可以降低糖尿病及心血管疾病的发生风险。

《中国居民膳食指南(2022)》建议,6~10岁学龄儿童每天摄入谷类150~200g,其中包含全谷物和杂豆类30~70g;11~13岁学龄儿童每天摄入谷类225~250g,其中包含全谷物和杂豆类30~70g;14~17岁的青少年每天摄入谷类250~300g,其中包含全谷物和杂豆类50~100g。吴佳说,对于亚健康人群和代谢综合征人群,全谷物在主食占比中至少要达到1/4到1/3的比例,一般人群每天全谷物在主食中的占比可以不超过1/2。

主食也要粗细搭配

“食物不分好坏,关键在于如何吃,因此,主食的烹调方法也很重要。”吴佳说,在一些地区,人们常把主食当“菜”来吃,例如炒饭、炒面、炒饼等,这样不仅会导致主食的比例过高,还会导致加入主食中的盐分和油脂大大增加,“本来谷类食物是低钠、低脂肪的食物,这样一来,就变成了高脂肪、高盐的食物。”

日常生活中,还有人喜欢将主食以煎炸的形式呈现。“这就导致主食中原有的营养成分被破坏,营养价值大大降低。”吴佳说,以炸糖油饼为例,将面粉和白糖和好,放入热油中炸至金黄,在吃糖油饼的过程中,脂肪、糖、油的摄入量很容易就会超出正常摄入量。

日常饮食中,很多人喜欢盯着一种主食吃,比如只爱吃米饭或馒头。“这是不对的,营养学上提倡平衡膳食,而平衡膳食要求食物多样、合理搭配,吃主食也是如此。”吴佳说,健康主食有4个特点:一要杂(种类多样),二要淡(简单烹饪),三要不加糖,四要不加油。我们可以在蒸米饭或煮粥时放入一把粗粮,比如糙米、燕麦、黑米、荞麦米和杂豆类(芸豆、绿豆等),或者土豆、红薯等薯类。这样吃不仅能补充膳食纤维、矿物质和维生素,还能预防2型糖尿病、心血管系统疾病和肥胖。

有的人听说吃粗粮对身体益处多多,于是顿顿主食只吃粗粮。“这也是不对的。当前人们越吃越精细,所以营养学家提倡适当多吃粗粮,但粗粮并不是吃得越多越好,更不是餐餐必吃,人人适宜。”吴佳介绍,粗粮是相对精米、白面等细粮而言的,主要包括谷类、杂豆类和薯类。粗粮不易消化,吃得过多容易引起腹胀、消化不良,甚至影响胃肠功能;从营养角度看,过多摄入粗粮也会影响人体对蛋白质、无机盐和某些微量元素的吸收。因此,对于健康成人来说,每日粗粮摄入量占全日主食量的1/3即可;对于一些特殊人群,如消化功能较弱的婴幼儿、老年人,脾胃受损人群,消瘦、贫血、缺钙等人群,要适当控制粗粮摄入量。

“健康饮食,先从吃对主食开始。”吴佳强调,无论我们如何选择主食,都要牢记“适量”二字,根据个人的健康状况灵活调整主食的搭配与分量。

(人民日报海外版)

多吃果蔬好处多 可降压护心肾

此前,中国疾病预防控制中心的一项全国性研究表明,不健康饮食仍然是中国心血管病的重要危险因素之一,水果、全谷物、蔬菜吃得少居不健康饮食前三。近期,水果和蔬菜的益处再次被证实,《美国医学杂志》上发表的一项研究发现,高血压患者多吃水果和蔬菜,有利于延缓慢性肾病进展、血压控制和降低心血管疾病风险。

吃水果和蔬菜降压、护心肾

研究纳入153名18~70岁的高血压合并大量蛋白尿的患者,均没有糖尿病,也没有心血管疾病,肾功能正常。他们被随机分为果蔬组、口服碳酸氢钠组、常规药物治疗组。果蔬组每天摄入一定量的水果/蔬菜,包括苹果、杏、橙子、桃、梨、葡萄、草莓、胡萝卜、花椰菜、茄子、生菜、土豆、菠菜、西红柿和西葫芦。碳酸氢钠组平均每天服用4~5片碳酸氢钠片(650mg),分2次服用。

研究发现,与常规药物治疗相比,果蔬组和口服碳酸氢钠组的蛋白尿显著降低。果蔬组和口服碳酸氢钠组的慢性肾脏疾病进展速度比常规药物治疗组慢。与常规药物治疗组和口服碳酸氢钠组相比,果蔬组在收缩压、低密度脂蛋白胆固醇、体重质量指数等心血管疾病风险指标的降低幅度最大。与碳酸氢钠和常规药物治疗相比,水果/蔬菜对心血管疾病风险因素的改善效果更佳,推荐水果和蔬菜作为原发性高血压患者的基础饮食。

多吃水果和蔬菜好处多

为什么蔬菜有护心肾的作用?研究者称,饮食产生的酸或碱与肾脏、心血管的结局有关。动物来源的食物产生酸,而大多数植物来源的食物,包括水果和蔬菜,在代谢时产生碱。大多数现代饮食中动物性食物的含量高于植物性食物,产酸饮食与慢性肾脏疾病发病率增加、进展以及心血管疾病风险的增加有关。饮食中的酸减少可以通过在饮食中添加产碱的水果和蔬菜来实现,或者更简单地添加口服矿物碱,如补充碳酸氢钠来实现肾脏和心血管的保护作用。

一项来自瑞典的研究也提示,叶黄素具有抗炎作用,有助于抑制冠心病患者的炎症。叶黄素是类胡萝卜素之一,在玉米、胡萝卜、菠菜、紫甘蓝、芒果、猕猴桃、葡萄、西红柿等果蔬中含量丰富。

《中国健康生活方式预防心血管疾病代谢疾病指南》关于蔬菜与水果的摄入方面,建议成年人每天摄入 $\geq 500\text{g}$,包括每天摄入新鲜蔬菜300~500g,深色蔬菜应占一半;每天摄入新鲜水果200~350g,不以果汁代替。

《中国居民膳食指南》中提到,果蔬的摄入被视为平衡膳食的重要组成部分。建议每天摄入不少于300g的新鲜蔬菜,其中深色蔬菜应占一半以上。对于水果,每天的推荐摄入量为200~350g,并且强调果汁不能代替新鲜水果。

(燕声)