

精白大米只保留了完整谷物营养的20%

吃了这么多年的饭 我们吃对了吗?

营养师喊你多吃五谷杂粮 把丢掉的营养补回来

5月14日至20日是第三届全民营养周,今年的主题是“全谷物,营养+”。宁波市第二医院营养科举办了一场专题活动,教大家怎样科学吃谷物。我们每天吃的精白大米,营养成分只保留了20%。营养师建议:为了健康,每天要吃250-400克的谷薯类食物。

精白米营养成分 只占完整谷物的20%

宁波人一日三餐的主食大多是白米饭。但很多人不知道,精白大米因为加工太精细,营养成分只保留了20%。

宁波市第二医院营养科主任徐斌斌介绍说,一颗未经加工的完整谷粒包括谷壳、谷皮、糊粉层、谷胚和胚乳。把谷壳脱掉以后就是谷皮,谷皮里边含有大量的膳食纤维、B族维生素、微量元素,这些是我们身体所必需的。谷皮下还有糊粉层,糊粉层里主要是蛋白质、不饱和脂肪酸、B族维生素、微量元素。谷胚里边是小胚芽,它含有大量的B族维生素、维生素E、不饱和脂肪酸和活性多糖,对身体代谢非常有帮助的好东西都在这个谷胚里边。

“我们平时吃的精白大米,只是最里面的一层胚乳部分。因为它研磨得太精细了,虽然口感好,但营养大打折扣。”徐斌斌说,谷皮、谷胚、糊粉层包含了谷物80%的营养,而精白大米只保留了完整谷物20%的营养成分。

多吃全谷物 把丢掉的营养补回来

今年第三届全民营养周的主题是“全谷物,营养+”,就是呼吁大家把丢掉的营养找回来,多吃全谷物。

徐斌斌说,全谷物是指未经精细化加工,或虽经碾磨(粉碎或压片等)处理仍保留除谷壳外的所有组成成分的谷物,如燕麦、荞麦、大麦、青稞、黑麦、高粱、玉米、糙米、小米、薏米、全麦粉等。

根据《中国成年居民粗杂粮摄入状况》调查,目前我国超过80%的成年居民全谷物摄入不足,导致人体B族维生素、矿物质和膳食纤维缺失。

“糙米、麦麸、燕麦等是B族维生素的主要来源。缺乏这类营养素,可能引起口腔溃疡、脚气病、多发性神经炎等一系列疾病。”徐斌斌说,根据2016年发布的中国居民膳食指南,平衡膳食宝塔一共有五层,塔基就是通常意义上的主食,我们每天应该摄入250-400g的谷薯类食物,其中全谷物、杂豆类食物要占到20%。然而实际生活中,我们食物中的全谷物和杂豆类远远低于这个建议值。

全谷物因为富含纤维素,对降低糖尿病、肥胖、心血管疾病和癌症的发生风险有着一定的作用。“很多市民对于主食的理解还很狭隘,普遍认为精白米才算主食。其实马铃薯、红薯、芋头这些薯类,赤豆、蚕豆、豌豆这些杂豆类也要算作主食。”徐斌斌说,经常在门诊中碰到,减重病人、糖尿病患者严格控制米饭量,却把薯类、杂豆类当作蔬菜在吃。

“食物多样化就是要保证人体营养均衡。不光是全谷物,杂豆类富含丰富的蛋白质,薯类含有丰富的矿物质、膳食纤维。”徐斌斌说,调查数据显示,1982年至2012年中国城乡居民谷薯类食物摄入量呈逐年下降趋势,特别是薯类摄入量从1982年的人均175g/天下降至不足50g/天。

糊粉层

- 蛋白质
- 不饱和脂肪酸
- B族维生素
- 微量元素

谷胚

- B族维生素
- 维生素E
- 不饱和脂肪酸
- 活性多糖

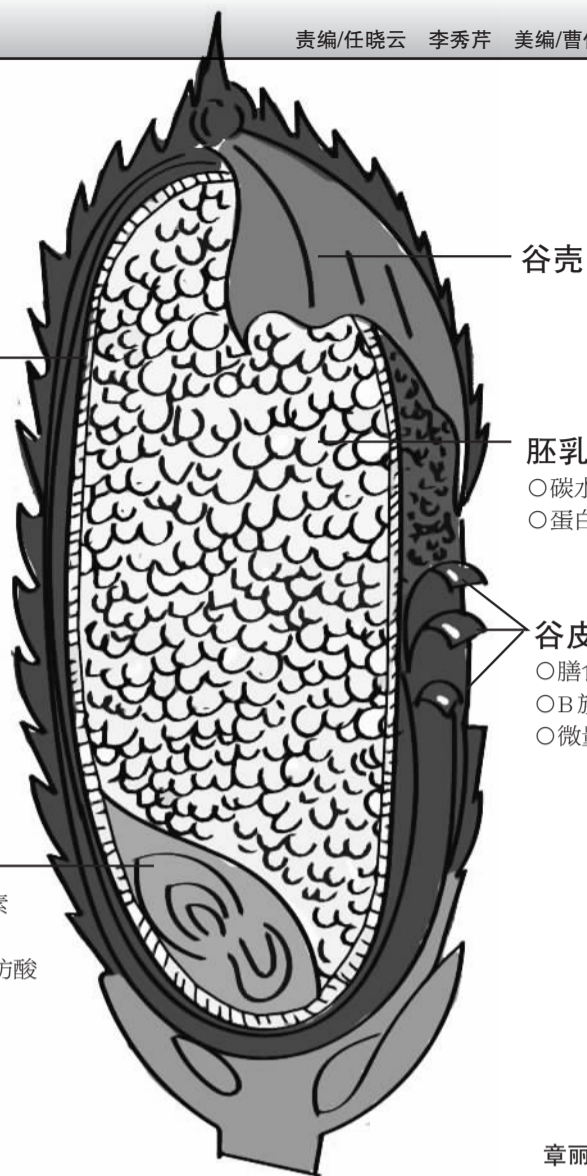
谷壳

胚乳

- 碳水化合物
- 蛋白质

谷皮

- 膳食纤维
- B族维生素
- 微量元素



章丽珍 绘

全谷物不好吃? 跟着营养师学做谷物营养餐

多吃五谷杂粮好,但它们的口感确实不如精白米。怎样才能兼顾健康和美味?在市二院的营养专题活动现场,营养师为每一名参加者提供了一份杂粮粥和一份五谷丰登(玉米、芋头、花生、紫薯等),大家品尝后都觉得口感好。徐斌斌主任介绍说,杂粮、杂豆粥是最普

遍的一种做法,利用粗粮细做、薯类主食化等手段,主食可以变出很多花样,不仅能增加全谷物、杂豆、薯类的摄入量,还可以改变天天白米饭的单调情况。

针对不同人群,徐斌斌推荐了两套全谷物食谱。

A 白领刘女士 28岁,身高1.68米,体重58公斤,体重正常

推荐食谱:

早餐:牛奶燕麦片:牛乳200g、燕麦片50g;水煮蛋1个;鸡蛋50g;小青瓜一根(150g)。

早加餐:苹果一个,150g。

午餐:米饭:粳米50g;西芹炒牛肉:牛肉(瘦)50g、西芹200g;清炒山药:山药125g、甜椒150g;冬瓜虾皮汤:虾皮5g、冬瓜200g。

午加餐:小香干2片;豆腐干50g。

晚餐:豆粮饭:绿豆35g+小米15g、粳米50g;醋拌黑木耳:黑木耳(干)5g;盐水虾:河虾125g;蒜蓉生菜:生菜200g。

油盐一天用量:橄榄油20g+精盐5g

注:这份食谱提供的能量为1700大卡左右,适合大部分需要长时间坐在电脑前工作的女性白领。食物种类丰富,达21种,基本囊括

了中国居民平衡膳食宝塔推荐的食物种类。这份食谱一天所摄入的谷类薯类及杂豆食物共325g,其中全谷物占总量的2/3,每日膳食纤维摄入量可满足推荐摄入量。

早餐热牛奶泡纯燕麦片、水煮蛋和小青瓜的组合,简单便捷,兼顾了美味与营养,还能节省不少时间。

考虑到普通白领中午大多在食堂或快餐店就餐,建议在食物选择上稍作调整。外出就餐主食基本为精白米面,建议要少吃半碗饭,适量选择土豆、山药、芋艿、倭豆等全谷类菜品。另外保证每顿都有荤有素,烹饪方式尽量选择蒸、煮、炖,少油炸和红烧。

晚餐可以在家自制豆粮饭,蒸各种粗杂粮来代替精白米面。

B 退休老人李先生 71岁,有高血压和2型糖尿病

推荐食谱:

早餐:豆浆:黄豆25g、黑豆15g;豆渣杂粮馒头:玉米面(黄)10g、小麦粉25g;热拌金针菇:金针菇50g。

早加餐:猕猴桃一个,100g。

午餐:米饭大半碗:粳米75g;翡翠冬瓜虾仁:冬瓜200g、河虾100g;麻油扒茄(蒸):茄子150g、酱油5g+芝麻油5g。

午加餐:酸奶一盒,100g;杏仁5-6颗,(熟、去壳)10g。

晚餐:五彩鸡蛋面:番茄200g、苦荞麦粉25g、小麦粉50g、丝瓜150g、鸡蛋50g。

油盐一天用量:橄榄油15g+精盐3g

注:李先生患有2型糖尿病,考虑到全谷物食物对于维持血糖平稳比精白米面更好,因此适当增加了全谷物在主食中的比例。这份

食谱提供的能量为1500大卡左右,食物种类丰富,达21种,基本囊括了中国居民平衡膳食宝塔推荐的食物种类。

这份食谱一天所摄入的谷类薯类及杂豆食物共225g,其中全谷物占总量的1/3,每日膳食纤维摄入量基本可满足推荐摄入量,对糖尿病患者及老年人的血糖维持有帮助,食物种类及制作方式更适合老年人群。

早餐可利用家用豆浆机自制无糖杂豆豆浆,过滤出来的豆渣也可以制成营养丰富、口味独特的食物。

考虑到老年人的消化功能特点,晚餐的面条采用了粗粮细做的方式,一方面改善了全谷物粗糙的口感,另一方面也更易于消化。

记者 孙美星 通讯员 郑轲