

如何走出过度追求“精米白面”的误区



1 “精米白面”为什么深入人心

消费者更容易接受精米白面,大致出于3个原因。

一是感官舒适。精制谷物方便料理,制成的食物容易咀嚼,颜色也比较浅,显得更为“干净”。由于能给人带来软、糯、黏、滑等舒适口感,精米白面往往比相对更硬、弹、散、糙的全谷物受欢迎。

二是成本优势。目前,市面上全谷物的价格整体上高于一般的精米白面。与全谷物相比,精制谷物的成分简单、化学性质稳定,不容易氧化变质,存储成本更低。以面粉为例,倘若以全麦粒磨粉,因为胚芽和糊粉层都含有大量油脂,储存不当的话,油脂很容易氧化变质,甚者几周之后就会出现“哈喇味儿”。因此无论是从货架寿命还是居家保存难度上来说,精制谷物都更有竞争力。

三是思维惯性。在生产力较为落后的时期,精米白面“物以稀为贵”,大多数人受限于消费能力,不得不吃当时更便宜的全谷物,因此,在人们心中留下了“吃精米白面意

味着生活水平提高”的印象。

基于以上原因,再加上市场经济的因素,既然消费者更喜欢吃精米白面,厂商就增加产量满足需求。产量增大后规模优势显现,成本进一步下降,加之存储成本相对更低,精米白面的市场竞争力就越来越强。全谷物反而成了小众的选择。久而久之,很多消费者在认知上存在着一个误区,即“精米白面就是主食,主食就是精米白面”。如此一来,无意间就可能过了那个“度”,变成“过度追求精米白面”。

所谓“度”,可以参考《中国居民膳食指南》。按照该指南的建议,日常饮食要以谷物为主,其中每天摄入全谷物、杂豆类食物50克至150克。事实上,调查显示我国超过80%的成年居民全谷物摄入量严重不足,成年男性每日全谷物摄入量为13.9克,女性为14.6克,还不到推荐摄入量下限的三分之一。

换言之,精米白面严重挤占了全谷物的摄入份额。

2 谷物过度精制怎样影响健康

到底什么是精米白面,我们有必要弄清楚。

谷物是以禾本科植物为主的粮食作物的总称,其中稻米和小麦占世界粮食总产量的一半以上,许多中国消费者熟知的粗杂粮也属于谷物,谷物是膳食的重要基础组成部分,也是膳食纤维、B族维生素、矿物质等营养素的重要食物来源。

根据加工程度不同,谷物可分为全谷物和精制谷物。

全谷物是保留了完整谷粒所具备的胚乳、胚芽、糊粉层和谷皮等结构。它既可以是完整的谷物籽粒,也可以是经碾磨、粉碎、压片等简单处理后的产品。而精制谷物经过加工后,在全谷物的四种结构上有不同程度缺失,市面上最常见的一般是只保留了富含淀粉的胚乳部分的米面,也就是俗称的“精米白面”。

从营养学上来分析,过度追求精米白面所带来的健康问题是显而易见的。

一是营养缺失。精米白面由于过度加

工,导致营养价值下降,膳食纤维损失严重,B族维生素和矿物质的损失约占到60%至80%。因此,长期食用精米白面对健康是不利的,可造成维生素和矿物质摄入不足,甚至导致维生素缺乏之病,如维生素B1缺乏可引起“脚气病”。

二是易致肥胖。谷类加工越精细,进食后升血糖越快,会刺激胰岛素大量甚至过量分泌。胰岛素的生理作用之一就是促进血液中过多的葡萄糖转化成脂肪,也就是说,过度食用精米白面更容易使体重或体脂率超标,长此以往还可能增加糖尿病患病风险。

而全谷物中含有丰富的膳食纤维,餐后血糖反应更平稳,同时又可以增强饱腹感,从而减少其它食物的摄入。用全谷物替代精制谷物,能降低血液中总胆固醇、低密度胆固醇和甘油三酯水平。

此外,全谷物可促进排便,减少粪便在消化道的停留时间,且其中的膳食纤维在肠道中发酵可产生有益的短链脂肪酸,从而降低患肠道癌的风险。

3 烹饪全谷物这样更好

虽然我们说了精米白面的缺点,但并不是说不能吃,而是要讲究粗细搭配。

《中国居民膳食指南》建议,健康人全谷物的摄入量每天50克至150克,也就是占主食总量的三分之一,俗称“粗细粮搭配”,只吃全谷物完全不吃精米白面也不可取。在种类上,我们推荐平均每天的主食种类(谷类、薯类和杂豆类)有3种,每星期至少有5种,也就是说全谷物的种类不要单一,可多样化。

如果担心全谷物的口感不佳,可以尝试以下几种方法进行加工。

1. 充分蒸煮软烂

有些全谷物的质地比较硬实,且谷皮的隔水性强,可以提前用清水浸泡6至12小时,使淀粉充分吸水,再酌情配合稍长时间进行蒸煮即可,当然也可以直接使用压力锅烹饪。采用这种料理方式,在进餐时能看到全谷物的原形态,口感上又足够软烂,类似于预包装的八宝粥。

2. 磨成粉或打成糊

谷物的颗粒越细小则表面积越大,就越容易煮熟和消化,除了居家自行磨粉,也可以选择预包装的全谷物粉或现场磨制的产品。如果购买预包装食品要关注配料表,选择全谷物排在首位或者前几位都是全谷物的。相较而言,全谷物粉方便携带,即冲即食,但不要一次性磨制或购买太多,保存不当容易氧化变质。经常在家做饭的人,还可以按照合适的比例把多种粗细粮混合,用豆浆机打成五谷豆浆。

3. 发酵

全麦馒头、全麦面包、玉米发糕等发酵的全谷物食品,在经过磨粉和酵母发酵后,全谷物中的植酸、膳食纤维等成分一定程度上被微生物分解,口感和消化难度都得到了改善。

4 怎么鉴别“伪粗粮”

实际上,很多食品厂商为迎合部分有营养健康追求的消费者需要,在醒目位置标注着各种展示“全谷物”的标签,但由于前文所述的口感和成本原因,有些食品只是“伪全麦”“伪粗粮”,主要成分还是精米白面,全谷物含量很少。

我们可以通过查看食品包装背面的配料表和营养成分表,来鉴别真假全谷物。

按照《预包装食品标签通则》要求,配料表的标示原则是“配料递减顺序”,也就是配料表上排在首位的,必须是这种食品中重量占比最高的成分。如果配料表中第一位是“小麦粉”而不是“全麦粉”,那就不能算是全谷物食品。在此基础上,尽量选择只有全麦粉而没有小麦粉的食品,同时配料表越短越好。

市面上还有一些没有配料表和营养成分表的散装全谷物食品,比如杂粮馒头、紫米馒头等,不能只看颜色深浅来判断。即使技术不断革新,全谷物食品的口感多多少少还是会比精米白面食品“粗糙”。所以,当吃到口感和风味跟精制谷物食品很接近的“全谷物”食品时,就得怀疑其“含金量”了。

医师提醒

哪些人要减少全谷物的摄入

消化道疾病患者 全谷物中的膳食纤维,尤其是不溶性膳食纤维,对消化道有损伤或炎症的人来说会加重刺激。如食管静脉曲张、胃溃疡、十二指肠溃疡、炎性肠病患者,摄入全谷物可能引起病灶处疼痛或出血。

消化功能较弱者 肠胃消化或蠕动功能较弱的人群,如慢性胃炎者,吃太多全谷物会延缓胃排空,增加胃酸分泌,加剧胃反酸、烧心、胀等。此外,有的老年人消化功能减弱,如果已经出现体重偏低或肌肉量减少,就要注意降低全谷物的摄入比例。

免疫力低下者 全谷物中的植酸、膳食纤维等成分,会降低蛋白质和锌元素的吸收率,如果长期摄入大量全谷物,可能导致营养不良,降低人体的免疫力。

缺铁或缺钙者 全谷物中的植酸和膳食纤维,会结合膳食中的铁元素和钙元素,降低吸收率,因此有缺铁性贫血或骨质疏松者,要适当减少全谷物摄入量比例。

幼儿和青少年 生长发育期的青少年对能量和蛋白质、微量元素等营养素的需求量比较高,全谷物中的一些阻碍食物消化的成分,大比例摄入也会妨碍营养素的吸收和利用,不利于生长发育。

(据《北京日报》)

坚果家族里的营养之最



如果要在食物里评选营养宝库,坚果家族肯定榜上有名。除了味道口感不同,从《中国食物成分表》中部分营养素的相关数据来看,坚果家族里各成员营养各有千秋,有些甚至是营养之最。

蛋白质之最

第一名:南瓜子,36克/100克;
第二名:榛子,30克/100克;
第三名:杏仁,28克/100克。

食用提醒:想要补充植物蛋白质的,建议每天吃点坚果,尽管其蛋白质氨基酸质量不及豆类,但对于素食者是个相当不错的膳食来源。此外,腰果、瓜子、花生、开心果的蛋白质含量也较高,超过20%,核桃和松子在15%左右。

维生素之最

维B1冠军:南瓜子,1.89毫克/100克;
维B2冠军:杏仁,0.66毫克/100克;
维E冠军:核桃,43毫克/100克。
食用提醒: B族维生素对热比

较敏感,维生素E容易氧化损失。因此,坚果最好选原味的,不要选油炸和过度烤制的。买回家后,如果短时间内吃不完,应该密封保存,放在阴凉干燥处。

矿物质之最

补钙冠军:榛子,815毫克/100克;
补钾冠军:松子,1007毫克/100克;
补镁冠军:腰果,595毫克/100克。

食用提醒:除了钙、钾、镁,坚果中铁、锌、铜、锰、硒等各种矿物质的含量也相当突出。因此,每天吃一小把坚果,有助补充多种微量元素。

不溶性膳食纤维之最

第一名:松子,12.4克/100克;
第二名:杏仁,11.8克/100克;
第三名:腰果,10.4克/100克。

食用提醒:坚果中丰富的膳食纤维和油脂能起到润肠通便的作用,有腹泻症状和消化道急性感染症状的人,应暂时不吃坚果,以免病情加重。

(据《生命时报》)

—— 吃出健康 ——

绿茶+柑橘可减肥

绿茶是亚洲最为常见的饮料之一,绿茶中所含的儿茶素——茶叶中最丰富的多酚,而且还具备降脂和减肥效果。近日,日本九州大学农学院发表的一项最新研究发现,绿茶和柑橘多酚的组合可防止体重增加以及降低低密度脂蛋白胆固醇水平。

研究纳入了60名年龄在30岁至75岁之间健康男女受试者,并将其分成两组。一组连续12周摄入绿茶和α-葡萄糖苷橙皮苷(一种柑橘

多酚),另一组则摄入安慰剂(大麦茶粉)。结果发现,12周后,安慰剂组的内脏脂肪面积显著增加,而在绿茶加柑橘多酚组中,内脏脂肪面积的增加受到了抑制。这一作用在50岁以下受试者中尤为明显,具体表现为:第6周时,受试者体内甘油三酯和体脂百分比下降,第12周内脂肪面积和体脂百分比下降。此外,体重、体重指数(BMI)和血液高密度脂蛋白及低密度脂蛋白的比率也有所降低。(据《北方新报》)

红道多的红富士甜 麻点多的黄元帅软



苹果虽然一年四季都能吃到,但时下才是其大量上市的时候,不妨趁着应季多吃一些。但要挑选好吃的苹果得掌握些小技巧。

看花紋。红富士要选红道道多的,这样的口感更爽脆;黄元帅选小麻点多的,其成熟度更好,口感更面更软。

看果蒂。一般来说,苹果的果蒂凹陷越深,说明日照时间越充分,生长周期越长,口感往往越甜。

试重量。红富士等口感爽脆的苹果,分量重的说明水分足;黄元帅、蛇果等,轻一点的口感更软。

(据《厦门晚报》)

呵护心脏不妨这样吃



呵护心脏健康,平时要劳逸结合,老年人可以散散步打打太极拳。饮食以清淡为主,戒烟限酒,避免过饱。同时,注意慢病的防治如控制高血压、高血糖、高血脂及高尿酸血症等。在饮食方面,建议大家尽量做到以下几点。

多吃膳食纤维

多摄入谷物、蔬菜、水果、豆类、坚果等食物,确保每天摄入膳食纤维30至克45克。我国膳食指南建议每天摄入全谷物、杂豆类食物50克至150克。但我国超过80%的成年居民全谷物摄入严重不足,成年男性每日全谷物摄入量为13.9克,

女性为14.6克,远低于推荐摄入量。每天吃水果的量不应少于200克,蔬菜不少于200克。建议大家每天吃半斤水果、一斤蔬菜。

少吃油

脂肪摄入过多会增加心血管疾病风险,尤其是饱和脂肪和反式脂肪。注意每天饱和脂肪摄入的供能比不要超过10%。平时少吃油炸食品,做饭菜也要注意少放油、少油煎油炸;植物奶油、人造黄油、酥、派类食物中反式脂肪酸可能比较多,也要注意少吃。

少吃盐 and 糖

每天摄入食盐的量不要超过5克。少喝含糖饮料,包括纯果汁。完整的新鲜水果最好,榨果蔬汁时尽量多放蔬菜,少放水果。

少喝或者不喝酒

我国膳食指南建议,儿童少年、孕妇及乳母不应饮酒。成人如果想喝酒,男性每天饮酒摄入的酒精不要超过25克,女性不要超过15克。(据《文汇报》)

久坐一族快来做这套“腰肌养护操”

“久坐不利健康”的理念已经深入人心,但是现实生活中很多人仍然陷于久坐的亚健康状态中。长时间伏案工作使得腰椎承受压力较大,腰肌一直处于紧张状态再加上缺乏运动,容易导致腰肌劳损、腰椎侧弯、腰椎间盘突出等职业病。预防腰椎疾病最简单的方法,就是避免长时间保持同一姿势。适度的运动与充分的休息,能预防骨骼肌肉的病变。今天,我们为大家介绍一套缓解腰肌劳损的“腰肌养护操”,每天忙里偷闲做一遍,长期坚持将有效预防腰肌劳损。

按推腰部 身体站立,双手握拳,用食指掌指关节,抵住手能够到的腰椎最上段;吸气时食指掌指关节向腹部方向垂直按压,感觉酸胀后,保持掌指关节不离开体表;按压的同时腰部挺起,边按推边挺腰,从上到下一直按到骶骨为止。此动作重复3遍。

注意:按压在先,推动在后,腰随着推动挺起。

坐位转腰 身体正坐,以左侧为例,左手扶握左侧椅背上方,右手扶住左腿外侧固定,向左侧转腰至最大限度,停10秒。此动作左右交替转动10次。

注意:身体保持正直,转腰时腰部要保持原位。

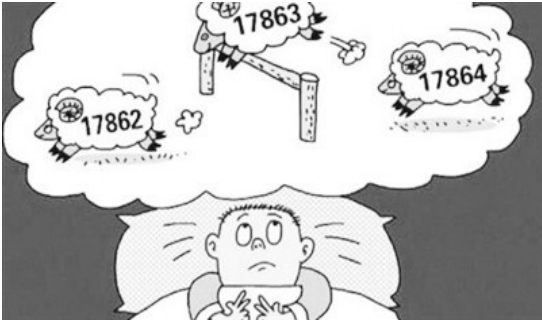
托举伸腰 身体正坐,双手十指交叉,吸气时掌心朝上,向上托举至头顶,随着托举动作,身体向上拉伸,到极限后停1秒钟;呼气时身体倒向一侧,到极限后停1秒钟;吸气时还原正坐位。此动作左右交替拉伸5次。

注意:上托举时腰部有牵拉的感觉后,才能做左右侧屈。

双手攀足 身体正坐,向前弯腰,前胸尽量贴到大腿,双手向下抓住两踝关节,到最大限度停5至10秒钟。此动作连续做10次。

注意:膝关节可以屈曲90度,也可以伸直加大难度。(据《北京日报》)

睡不着觉数数儿能管用？



“你睡不着就数数儿”几乎成了每个人都听过的民间偏方。数数儿到底管不管用?医生说了,管用,前提是得会数。当你很焦虑、很紧张的时候,可以用以下几个方法来放松。

减压助眠第一式: 想象自己是块海绵

平躺在床上,彻底放松,想象自己是一块海绵。同时,手臂变得很柔软,并且慢慢地离开身体,肩放松下来,双腿分开并放松。头部和颈部也贴近床。闭上眼,用鼻子深呼吸。身体的各个部分都放松,想象自己就是一块海绵,从周围的世界吸取宁静。

减压助眠第二式: 叹气式地深呼吸

深呼吸,用鼻子呼气,嘴唇稍稍张开,尽量长地慢慢吐气。在吐气的声音中集中注意力,感觉自己的紧张都消失了。

减压助眠第三式: 数数儿

闭上眼睛,全身放松。让自己处于很舒服的状态。慢慢地从100数到0,一边数一边在大脑里慢慢地把它们写出来。注意,要写得很仔细,很漂亮,并且把它们想象成写在一个往下的阶梯上,一个数字比前面的低一个台阶。当你想象着这些数

字时,感受肌肉和神经的放松。您也可以想象自己在一个巨大的黑板或者天空上慢慢地认真写出这些数字,写得越大越好,直到睡着。

减压助眠第四式: 创造意象

想象一个让人愉悦和宁静的地方。也可以想象画一个比较简单的物体。仔细研究它的每一根线条,感受它的每一条曲线和整体结构。或者想象使用一种颜色,画出不同形式或者不同深度的图,不断地进行修改、润色。当然,你也可以就一个场景想象一种安宁的情绪状态:白茫茫的一片雪地,雪花从天上悠悠地飘落。或者想象一种田园牧歌的生活:满眼都是绿色,马和牛悠闲地在一块草地上吃着草。或者想象自己在一块沙滩上晒着太阳。但也要注意,如果这些细节让您感到困扰,无法放松,那么就请忘记它们,仅仅感受躺在沙滩上晒太阳就可以了。

减压助眠第五式: 让自己漂浮

很多人喜欢想象自己处于漂浮的状态。想象自己漂浮在一朵白云上,或者想象自己在气垫船上,慢慢地漂浮在海里,周围都是温暖的海水。

减压助眠第六式: 往下移动

想象自己正在做向下的运动。想象自己像一片叶子一样漂浮着向下。或者想象自己正在下楼梯,或坐自动扶梯向下走。当越来越往下时,也就进入越来越深度的放松状态。

减压助眠第七式: 什么都不要想

最简单的事情就是什么都不要想,仅仅让自己的思维处于比较空洞的状态。并不是每个人都能做到这一点,但如果您能够做到,那么这是个非常有效的方法。(据《北京青年报》)