



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。杂粮通常是指除水稻、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。杂粮究竟有哪些营养成分?有哪些养生功效?如何正确吃杂粮?一起来看本期健康问诊为你带来的专家指导。 蔡富根/整理

为什么吃杂粮可以降低心血管疾病?

五谷杂粮究竟怎么吃才健康?

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。

1.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。

2.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,而且还能增强肠道功能,改善便秘,

杂粮还有哪些养生功效?

1.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分别降低14%和13%。

2.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。

3.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

如何打开吃杂粮的正确姿势?

1.摄入量要适当

中国居民膳食指南推荐,每天摄入全谷物和杂豆类食物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。

2.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,循序渐进地增加主食中的杂粮比例。健康成年人每天吃的量可

对降低血脂、保护血管也非常有帮助。

3.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。

4.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。

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。

4.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。

5.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。

达到主食的1/3至1/2。

3.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。

4.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。

链接

怕得心血管疾病? 这几种食物再不吃就晚了

心血管疾病是全世界第一大致死疾病。据世界卫生组织统计,全球每年有近1800万人死于心血管疾病,占总死亡人数的30%以上。三分动,七分吃。很多疾病都是吃出来的病,心血管疾病也不例外。吃不对,发生高血压、心肌梗塞、中风等的机会就比“会吃”的人高不少。那么,怎么吃才算对呢?一起来看看《欧洲心脏》杂志近期发表的一篇研究结论,这是来自北京阜外医院和加拿大麦克马斯特大学的共同研究成果。

这7种食物,吃够正确的量,就能拥有更强悍的小心脏和血管。(备注:1杯=240~250毫升左右的容积,1盎司≈28.3克)

1.水果和蔬菜:每天4到5份

每份的量:1个等大小苹果/香蕉/梨;1杯绿叶蔬菜;1/2杯其他蔬菜

2.豆类:每周3到4份

每份的量:1/2杯豆类或小扁豆

3.坚果:每周7份

每份的量:1盎司树生坚果或花生

4.鱼肉:每周2到3份

每份的量:3盎司熟鱼肉

5.乳制品:每周14份

每份的量:1杯牛奶或酸奶;1.5盎司奶酪

6.全谷物:适量(例如每天1份)

每份的量:1片面包(40克);半个中等大小的薄饼(40克);半杯熟的(约75~120克)米/大麦/荞麦粉/粗麦粉/玉米糊/粗麦或藜麦

7.天然肉类:适量(例如每天1份)

每份的量:3盎司熟的瘦肉或家禽肉

推荐两款家庭杂粮粥

1.玉米面粥:将玉米面加水调成糊状,锅内水开后,倒入玉米糊。边倒边搅拌,待粥开后再多煮一会儿就成了。粥中可加入一些枣泥,宝宝更爱吃。

2.腊八粥:腊八粥是传统的粥,它的用料因地区与口味的不同而略有差异。目前的做法多添加珍珠米、薏仁、黑米,有的还放白果、百合、莲子、桂圆、绿豆、花豆等,再配以蜜饯食品。

另可自制黑米花色粥、二米粥(把小米和大米放在一起煮粥)、小米绿豆粥、小米红糖粥、小米山药粥、红薯粥、南瓜粥等。