

近年来很多人越来越重视饮食健康,比如富含膳食纤维、维生素、矿物质的粗粮受到人们追捧。

然而生活中,很多人吃了一辈子,吃得都是“伪粗粮”。这些不仅无法提供相应的营养物质,还不利于控制“三高”等慢性疾病,甚至可能增加患心脑血管疾病的风险。

很多人吃了一辈子,吃得都不对! 警惕这4种“伪粗粮”



警惕这4种“伪粗粮”

河南新乡医学院第三附属医院营养科主任姜洪波在《健康时报》刊文提醒,日常生活中,大家要警惕以下“伪粗粮”:

●部分全麦面包

部分“全麦面包”就是“伪粗粮”的典型代表,因为真正的粗粮有很多膳食纤维,所以它的口感相对差一些,因此厂家就会增加更多的糖、油和盐甚至是小麦粉来减少口感的不适,相对它的营养价值就下降了很多。

●部分麦片、杂粮饼干

一些麦片、杂粮饼干,在制作的过程中为了口感更好,常会添加一些糖、奶精、糖精及很多种添加元素,口感好了,但是热量增加了,而且为我们的身体带来的饱腹感变差了。膳食纤维带来的这些营养价值自然就降低或者抵消了,达不到被人体利用吸收的目的。

●部分杂粮馒头

此外,还有部分“杂粮馒头”,如紫薯馒头或玉米面馒头,打着营养价值高的标签,但事实上,有些不仅加了糖,更有甚者会利用精面和色素来混淆视听。

●久煮的粗粮粥

粗粮由于膳食纤维含量高,因此口感比较粗,所以很多人在用其煮粥的时候喜欢煮久一点,糊烂一些,但是,这样容易使粗粮中的淀粉糊化,虽然口感变好了,但是也使粗粮的营养价值降低了。

哪些才是真粗粮?

《中国居民膳食指南(2016)科普版》中提到,粗粮是指未经精细化加工,或虽经碾磨处理但仍保留了胚乳、胚芽、谷皮和糊粉层的谷物。

与经过反复加工的细粮相比,粗粮含有更多的膳食纤维、B族维生素、矿物质、不饱和脂肪酸以及植酸和酚类等植物化学物,有着细粮不可替代的营养价值。比如,小米、糙米、燕麦、玉米、高粱、大麦、黑米等。

所以日常生活中想要吃粗粮,可以选择自己动手,制作一些粗粮食品,比如用南瓜、玉米面、小米面、面粉、酵母等做成玉米面馒头。

如果自己不想做,选择一些现成品时就需要看配料表。

中国营养学会理事长杨月欣2016年5月在接受记者采访时指出,最常见的就是袋装燕麦片,最好选不加糖的,还有就是

比较方便冲调的谷物粉。对于消费者来说,要看清食物配料表,比如若配料表中的第一种成分是“全小麦”或“全麦”,那才是全麦食品。

多吃真粗粮,才对身体益处多

●降低死亡率

2019年,世界卫生组织与新西兰奥塔哥大学的研究团队对近40年来,共185项前瞻性研究和随机对照试验进行了系统回顾和分析,共包含1.35亿人的相关数据,结果表明,与吃膳食纤维最少的人群相比,饮食中膳食纤维含量最多的人群的全因死亡率降低15%,经常吃富含膳食纤维的食物可以降低冠心病、中风、2型糖尿病等多种疾病的发病风险。

●预防癌症

多食用富含膳食纤维的食物,还与癌症风险降低有关,尤其是肠癌。匹兹堡大学研究员进行的一项研究,将20名非裔美国人和20名非洲当地农民的日常工作对调,他们发现,通过影响受试者肠道微生物群中与癌症风险有关的生物标志物,高膳食纤维、低脂饮食对结肠癌预防具有潜在作用。

世界卫生组织与新西兰奥塔哥大学的研究团队合作开展的研究结果显示,与吃膳食纤维最少的人群相比,饮食中膳食纤维含量最多的人群癌症死亡率降低13%。而经常吃富含膳食纤维的食物可以使结肠直肠癌风险减少16%,具体而言,每天食物中的膳食纤维每增加8g,结肠直肠癌发病风险降低8%。

●保护心血管

2018年发表在美国心脏协会期刊《Circulation》的一项研究显示,肠道菌群可以从天然膳食纤维中消化产生一种物质,有助于预防高血压相关的动脉粥样硬化和心脏组织重塑,从而减少心血管系统的损伤。

●改善睡眠

2020年一项发表在《科学报告》上的研究表明,有些膳食纤维经过肠道细菌的代谢,产生的生物活性分子益生元可抵抗压力、改善睡眠。科学家们发现,通常压力会引起肠道菌群多样性降低,激增的一些细菌代谢产物中则包括了可能影响睡眠质量的分子。但用添加益生元的食物喂养大鼠,可以保护肠道菌群多样性,通过肠道产生的代谢分子减轻压力的

负面影响。

吃粗粮记住3点

●合理搭配

由于粗粮膳食纤维含量高,因此需要适量食用,所以在食用粗粮的时候需要搭配一定的细粮和其他食物。《中国居民膳食指南(2016)》推荐,每人每天粗粮及全谷类制品摄入在50至100g为宜。

●补充水分

因为膳食纤维吸水量大,所以,日常饮食中添加粗粮的人要喝更多的水以润滑膳食纤维,避免导致便秘等情况的出现。

●各种粗粮换着吃

新乡医学院第三附属医院营养科主任姜洪波在《健康时报》刊文指出,不同的粗粮之间还是有差异的,应该换着吃。如玉米含有大量的卵磷脂、亚油酸、维生素E、维生素B6、烟酸等,但所含烟酸为结合型,如果食用前不进行碱处理,就不能被人体利用;小米中含有大量维生素B1、B2,但其氨基酸组成不理想,赖氨酸过低。此外,不仅要种类换着吃,吃饭也可以换着花样,从而让粗粮更加美味。据《健康时报》

隔夜菜健不健康? 看看营养师怎么说

隔夜菜健不健康,不能一言以蔽之,跟储存条件、食材、烹调方法都很有关系。许多人担心隔夜菜不健康,是因听说“隔夜菜会致癌”——隔夜菜会产生大量亚硝酸盐,亚硝酸盐进入体内会生成亚硝胺,这是一种致癌的物质。而产生亚硝酸盐的基础,是细菌在饭菜中繁殖。所以,要想保证隔夜菜的安全,就得抑制细菌的生长。

隔夜菜到底健不健康?看看中国营养学会注册营养师、知名科普博主吴佳怎么说。

剩菜保存看温度

首先,要看温度。隔夜菜如果储存在十几二十摄氏度的室温下,细菌会飞快增殖,容易导致菜肴腐败变质,产生较多的致病菌或细菌毒素,也可能大幅度增加其中亚硝酸盐的含量。

不过,如果隔夜菜是在10摄氏度以下的环境储存,就是放一

整夜也是比较安全的。虽然细菌数和亚硝酸盐含量会有上升,但通常不会达到造成实际危害的数值。

蔬菜最好别隔夜

其次,要看食材。蔬菜最好别隔夜。从安全性出发,最容易产生亚硝酸盐的食材是蔬菜类。因为蔬菜中含有一种物质叫硝酸盐,硝酸盐本来是有害的,甚至还对心血管有好处。但是在细菌的作用下,蔬菜中的硝酸盐会变成亚硝酸盐,这就是我们担心的致癌物了。

凉菜容易生细菌

第三,要看烹调方法。生的凉拌菜,比如拌白菜丝、拌萝卜丝等,没有经过加热杀菌,也没有除去其中的硝酸盐,这样的食材“基础”就不好,就更容易造成细菌滋生。而且凉拌菜下次加热之后口感也会很奇

怪,所以凉拌菜都不要隔夜。

肉类的凉拌菜也不建议隔夜,因为就算能保证一直冷藏,细菌也会滋生的。如果为了贪图口感,下一顿还是继续“凉着吃”,就不太安全了。

剩饭最好要“先剩”

第四,剩饭最好要“先剩”。饭菜刚出锅的时候,细菌是很少的。因为烹调加热的过程,就是一个高温杀菌的过程。但是如果放在桌子上吃了一阵,被筷子拨来拨去,唾沫拌来拌去,就相当于在帮助菌种“接种”。所以,如果饭菜点多了或者做多了,最好是先拨出来一部分放着(最好尽量冷藏),其他的一部分再大家一起吃,尽量减少饭菜跟细菌的接触。

趁菜未凉放冰箱

第五,冷藏一定要尽快。如果是把蔬菜煮熟后不经翻动,马

上放入干净保鲜盒,不烫手时就放在冰箱里,那么安全性就更高了。

吴佳说:“每次我这么建议的时候,就会有人表示‘饭菜还是温热的时候放冰箱里面,多毁冰箱啊!’我就特别想问:是自己的健康重要,还是冰箱的健康重要?以及您家里真有这样用坏过的冰箱吗?”

荤菜隔夜都还好

水产品尽量不要隔夜。一般来说,荤菜隔夜都还好,再次加热时,虽然损失了一些B族维生素,但蛋白质和矿物质能完全保留,口味也没有明显变化。但是水产品是个例外。因为水产品中的蛋白质特别容易被微生物分解。研究表明,虾、蟹、贝类等水产品常会被耐低温的微生物污染,而这些食物烹调通常又为了鲜嫩可口,加热时间较短,如果

热不透,未能杀死所有微生物,即便在冰箱中冷藏,也有致病微生物繁殖的风险。

主食长时间保存要冷冻。如果剩了米饭,而且下一餐还吃不完,可以分成小份放入冷藏室保存。如果剩了饼、馒头、包子、饺子等容易变干、变硬的面食,应该分成一次能吃完的量,装入保鲜袋或饭盒中。其中一份放在冷藏室第二天吃,其他则放入冷冻室冻藏,需要时取出蒸热即可,或者直接用微波炉的“解冻”档。据人民日报海外版

鲁中晨报 公告挂失寻人

咨询电话:0533-3595674

挂失声明

★ 淄川区尚都公寓业主委员会公章 (编号:3703023015387)不慎丢失,特此声明原章作废。

地址:柳泉路280号晨报大厦东办公楼101室