

如何走出过度追求“精米白面”的误区



中共中央办公厅、国务院办公厅近日印发《粮食节约行动方案》，其中特别提到“完善适度加工标准，合理确定加工精度等指标，引导消费者逐步走出过度追求‘精米白面’的饮食误区。”

那么，为何会存在这种饮食误区？消费者怎么做才能走出误区呢？

“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。而且，由于精米白面更容易消化，让血糖快速升高，使得以葡萄糖为主要能源的大脑更为愉悦。

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至150g。事实上，调查显示我国超过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13.9g，女性为14.6g，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。

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，例如玉米、燕麦、荞麦、小米、紫米等。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，以稻米和小麦为例，全谷物形态分别为糙米和全麦粒（粉）。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，从而减少其他食物的摄入。因此，与等量的精制谷物相比，它更有助于控制体重，降低超重及肥胖的风险。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，从而降低患肠癌的风险。比如，燕麦和青稞中的β-葡聚糖，不仅有利于降低心血管病风险，还可以改善便秘，刺激肠道有益菌的生长，促进肠道菌群的稳定性和多样性。

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至150g，也就是占主食总量的1/3，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。

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。

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。

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。

怎么鉴别“伪粗粮”

对于原形态的全谷物籽粒，比如燕麦米、小米、糙米等，我们很容易辨别。但像全麦面包、粗粮饼干、全麦馒头或某些麦片的预包装食品包装上，标注着“全麦”“麦麸”或“杂粮”等字样，可信吗？

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。

还有的食品配料表上首位是全麦粉（小麦粉、麦麸），后边又跟着小麦粉等其他成分。严格意义上来说，这种食品也不能算是全谷物，因为添加麦麸的比例可能低于天然谷物的比例，而且大多也不会添加胚芽。不过，跟精米白面食品相比，营养得到了一定的强化。

另外，要看营养成分表。《预包装食品标签通则》强制要求标注的是能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物和钠这5个营养素含量数据，如果厂家想突出食品的营养优势，还会标注膳食纤维含量。对比几种全谷物食品，选择同等重量含膳食纤维更多的，可间接说明全谷物配料含量更可观。

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。我们建议有条件的消费者，自己尝试制作几次全谷物食物，获得直接的感官体验，以便心中有数。

哪些人要减少全谷物的摄入

虽然全谷物有诸多益处，但以下人群要注意减少全谷物的摄入量。

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、炎症肠病患者，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。

相关链接

食不厌精带来诸多问题

吃得太精细不仅可能带来营养和健康风险，还会造成粮食浪费、资源浪费和环境污染等一系列问题。

“精米白面”过度加工造成“隐性饥饿”

为满足现代市场消费需求，我国谷物加工企业愈加追求“白、精、美”，“精米白面”把谷物籽粒表皮皮层和胚芽几乎全部去掉了，仅保留胚乳部分，造成谷物营养成分的极大损失。随着加工精度不断提高，面粉中的蛋白质、矿物质、纤维素和维生素等含量逐渐降低。

研究表明，加工精度较高的面粉与全麦粉相比，蛋白质、维生素B1、维生素B2、烟酸、铁、钙、锌等分别损失了15%、83%、67%、50%、80%、50%、80%。可见，长期食用“精米白面”有可能出现因维生素、矿物质等营养素缺乏造成的“隐性饥饿”，对身体健康有潜在风险。

粮食加工程度越深，能源消耗和环境污染就越严重

主食精细化和谷物过度加工除了会对居民营养与健康造成严重影响，增加慢性病的患病率和死亡率之外，还极大浪费了粮食和水电等能源，产生环境污染。

饮食过于精致，对美容也没有好处

还需要注意的是，由于食物过于精细，膳食纤维的摄入量减少，使得肠道蠕动缓慢、排便不畅而造成便秘，进而导致痔疮和肠憩室，甚至增加患胃癌、直肠癌等风险。过分精制的饮食，还使人们失去了许多咀嚼的机会，牙齿和面部肌肉得不到有效锻炼，对美容与健康都没有好处。

据《北京日报》《光明日报》