



# 杂粮可以降低心血管疾病 哪些食物才能算作“杂粮”？

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。那么，杂粮都包括哪些粮食品种呢？

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。

## 跟精大米相比 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，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身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. 其它植物活性成分

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。

## 除了降低心血管疾病 杂粮还有哪些功效？

### 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。

## 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，循序渐进增加主食中的杂粮比例。健康成年人每天吃的量可达到主食的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。

据《北京青年报》

## 俄素食主义网红“死于饥饿”？ 营养专家： 6类人不宜长期吃素

俄罗斯素食主义网红“死于饥饿”登上热搜引发争议。据美国《纽约邮报》7月31日报道，俄罗斯素食主义网红詹娜·萨姆索诺娃于近日去世，原因是只吃纯素饮食导致身体机能下降、虚弱不堪。其朋友称，萨姆索诺娃过去7年只把菠萝蜜和榴莲当作主食，这种多年只生食水果的极端生活方式导致她“死于饥饿”。

日常生活中，崇尚“素食主义”饮食文化的人群并不少见，他们坚持食用以植物为主的蔬菜、水果、豆类、全谷物和坚果等，部分会接受蛋类、奶制品以及蜂蜜等。纯素食主义者则完全拒绝任何源自动物的食品。

不均衡的素食习惯会引发健康风险。今年7月14日，心血管领域权威杂志《欧洲心脏杂志》发表综述，概述了健康素食与不健康素食的区别。健康素食应包含蔬菜水果、全谷物、豆类坚果、低脂牛奶和鸡蛋等，需要确保能够提供一系列膳食纤维、维生素、矿物质、蛋白质、甾醇和植物化学物质。长期保持健康素食有利于改善心脏代谢、血压和体重，降低糖尿病、高血压和心血管疾病风险。不健康素食则额外摄入了高碳水化合物、糖果和含糖饮料、素食超加工食品、反式脂肪酸和热带油等，长期食用将会导致多种维生素和矿物质缺乏，增加血脂异常、糖尿病、炎症、血压升高和肥胖的风险。

解放军总医院第八医学中心营养科主任左小霞表示，极端素食并不利于身体健康，合理的饮食习惯应注重食物多样化、讲究荤素搭配。长期吃素可能对身体产生以下不利影响：

**1. 优质蛋白质摄入不足。**蛋白质是人体免疫物质的基础，也是肌肉的主要组成部分，素食者摄入的植物性蛋白主要为非优质蛋白，吸收利用率不及动物性蛋白，长期缺乏优质蛋白将导致免疫力下降、肌肉减少，从而易生病、体力差。

**2. 缺乏矿物质铁和锌。**铁元素吸收主要依赖动物性铁，即血红素铁，常依赖红肉、肝脏、血豆腐等动物性食物摄入。长期吃素容易患缺铁性贫血，进而容易引发记忆力下降、注意力不集中、女性生理周期紊乱等问题。锌元素同样在动物性食物中含量较多，长期吃素将导致锌摄入不足，影响食欲、免疫力，同时导致女性月经不调、闭经，男性性功能衰退、精子减少等生殖系统问题。

**3. 维生素摄入缺乏。**长期吃素可能导致脂溶性维生素A、D、E缺

乏，其中维生素A、E缺乏将使皮肤容易变得干燥暗淡，维生素D缺乏将影响钙质吸收及情绪调节，导致骨质疏松、抑郁症发病率提高等问题。此外，维生素B12往往依靠肉蛋奶等动物性食物摄入，维生素B12缺乏将引发神经系统障碍、心血管疾病高发等问题。

**4. 糖皮质激素、类固醇分泌增多。**长期吃素缺少蛋白质，会造成体内糖皮质激素、类固醇激素分泌增多，随着血液循环这些激素最终会在肝脏沉淀下来，可能增加营养不良性脂肪肝患病风险。

### 提醒

#### 六类人群不适合长期吃素

**1. 老年人。**因老年人身体机能下降，面临基础代谢下降、肌肉流失等问题，长期吃素将导致营养素缺乏，可能引起贫血、骨质疏松、神经损伤、甲状腺功能紊乱、免疫力下降等问题。

**2. 孕妇、乳母。**处于妊娠期的孕妇对蛋白质、钙、铁和各种维生素的需求都会增加，其间仅吃素将影响孕妇自身及胎儿的健康。乳母则需要为婴儿提供营养，长期吃素可能影响婴儿发育。

**3. 婴幼儿及青少年。**处于生长期期的婴幼儿及青少年如果长期吃素，将面临发育不良、个子不高等问题，神经系统及生殖系统发育也均会受影响。

**4. 贫血人群及经期女性。**大多数贫血因蛋白质和铁缺乏造成，这两种营养素在红肉、肝脏、血豆腐等动物性食物中较多见，长期素食将加剧贫血症状。此外，月经期间的女性一味素食，也可能导致营养缺乏、气血不足。

**5. 减肥人士。**减肥人群可能容易陷入误区，觉得不吃肉更利于减肥，事实上增加高蛋白的摄入能提高饱腹感，从而减少淀粉摄入量，更利于控制热量、增加代谢。

**6. 身体瘦弱及患病人群。**身体瘦弱人群长期吃素，可能导致营养摄入不足，抵抗力下降，更易患病。而患有肿瘤、消化性疾病或慢性病等疾病的人群，想要康复必须确保全面充分摄入蛋白质，长期吃素不利于患者伤口愈合、身体机能恢复。

据《环球时报》