



民以食为天,我们每天都要食用主食作为能量的重要来源。但是,对于主食您了解多少? 主食吃什么好? 吃多少? 怎么吃更健康? 对此,中国健康促进与教育协会营养素养分会副秘书长吴佳解读了主食选择与搭配的奥妙。

主食怎么吃才健康

主食过多过少都不好

“主食,顾名思义就是主要的食物,是我们饮食的基础。”吴佳介绍,在中国,主食一般指谷类食物,也称为粮食,最常见的是小麦、大米、玉米、小米、高粱、荞麦、燕麦等及其制品,如米饭、馒头、烙饼、面包、饼干、麦片等。此外,杂豆类食物和薯类食物也应算作主食,如绿豆、红豆、芸豆、红薯、土豆、山药、紫薯等。

众所周知,主食吃多了会造成热量过剩,过多的热量转化为脂肪堆积在体内,从而导致肥胖。近年来,一些减肥人士将主食视为肥胖的罪魁祸首,鼓吹不吃或少吃主食的饮食方

式。这种饮食方式靠谱吗? “主食含有丰富的碳水化合物,是人体所需能量的最经济、最重要的食物来源,也是B族维生素、矿物质、膳食纤维等的重要来源,在维持人体健康方面具有重要作用。每天我们通过碳水化合物摄取的热量应占总能量的50%—65%,不推荐少吃或不吃主食。”吴佳说,虽然蛋白质和脂肪也能为人体的提供能量,但是这两种营养素的产能过程都会增加身体负担,同时产生代谢废物。

在中国营养学会推出的中国居民平衡膳食宝塔中,日常食物被分为5

层,其中主食类占据最底层,摄入量最大,意味着主食是平衡膳食的基础。《中国居民膳食指南(2022)》建议,坚持谷类为主的平衡膳食模式,成年人每天摄入谷类食物200—300克,其中包含全谷物和杂豆类50—150克;薯类50—100克。

长期不吃主食有哪些危害? 吴佳介绍,不吃主食可能会导致碳水化合物摄入不足,人体维持血糖的稳定,就要通过脂肪或蛋白质来进行转化,长此以往,会给身体带来一定的副作用,例如代谢紊乱。如果机体长期缺少碳水化合物供给,还会

影响记忆力和认知能力,增加全因死亡的风险。此外,如果主食吃得过少,客观上往往导致人们摄入更多的动物性食物,因为仅靠蔬菜、水果类食物,人们很难吃饱,而以动物性食物为主的膳食模式,容易增加肥胖、高脂血症、冠心病、糖尿病等慢性病的发病风险。

“总之,主食吃得过多或过少都不好。”吴佳介绍,有研究表明,主食吃太多或太少都会影响寿命,最好是把主食摄入的热量控制在总热量的50%左右。

让全谷物重回餐桌

《黄帝内经》有“五谷为养”的说法,但古时候的五谷指的是糙米、小米等全谷物,并非现在的精米、白面等精制谷物。根据加工程度不同,谷物可分为精制谷物和全谷物,其中,全谷物指仍保留完整谷粒所具有的胚乳、谷胚、谷皮和糊粉层的谷物,它可以是完整的全谷物籽粒,例如糙米、燕麦、藜麦、小米、玉米、高粱、荞麦仁等,也可以是谷物籽粒经碾磨、粉碎、压片等简单处理后制成的产品,例如燕麦片、全麦粉等。与精制谷物相比,全谷物营养价值更高,可提供更多的B族维生素、维生素E、矿物质和植物化学物质,还可提供丰富的膳食纤维。

成分,它的GI值比精制谷物低,更符合当下人们对低GI饮食的追求,有利于预防更多慢性疾病。所以,我们要让全谷物重回餐桌。”吴佳说,GI(Glycemic Index)是血糖生成指数,或称升糖指数,是特定食物升高血糖效应与标准食品(如葡萄糖)升高血糖效应之比,是一种衡量碳水化合物如何影响血糖水平的工具。简单来说,越容易使血糖快速上升的食物,其GI值就越高,如馒头、油条等;反之,使血糖上升速度较慢、血糖较稳定、饱腹感强的食物,其GI值就越低,如荞麦、几乎未加工的粗粮等。

“对于糖尿病患者和有糖尿病风险的人来说,建议以全谷物为主,适度

烹调,不宜烹调得太过软烂。”吴佳表示,需要控制血糖的人可以选择一些耐咀嚼的全谷物,不要打成糊、做成粉去吃,可以做成糙米饭,在能接受的范围内煮得硬一点,这样升糖速度相对会比较慢。

当前,市面上销售的全谷物食品包括早餐麦片、全麦面包等形式,不少消费者通过早餐来摄入全谷物。“早餐提供的能量和营养素在全天能量和营养素的摄入中占重要地位。”吴佳介绍,《中国居民膳食指南(2022)》指出,吃全谷物、蔬果和奶类早餐的儿童,比吃精制谷物早餐和不吃早餐的儿童上午疲惫感明显减少;含有燕麦、大麦等谷类食物的早餐与较低的血清胆固醇

浓度有关;富含膳食纤维如全谷物类的早餐可以降低糖尿病及心血管疾病的发生风险。

《中国居民膳食指南(2022)》建议,6—10岁学龄儿童每天摄入谷类150—200克,其中包含全谷物和杂豆类30—70克;11—13岁学龄儿童每天摄入谷类225—250克,其中包含全谷物和杂豆类30—70克;14—17岁的青少年每天摄入谷类250—300克,其中包含全谷物和杂豆类50—100克。吴佳说,对于亚健康人群和代谢综合征人群,全谷物在主食中至少应达到1/4到1/3的比例,一般人群每天全谷物在主食中的占比可以不超过1/2。

主食也要粗细搭配

出正常摄入量。

日常饮食中,很多人喜欢盯着一种主食吃,比如只爱吃米饭或馒头。“这是不对的,营养学上提倡平衡膳食,而平衡膳食要求食物多样、合理搭配,吃主食也是如此。”吴佳说,健康主食有4个特点:一要杂(种类多样),二要淡(简单烹饪),三要不加糖,四要不加油。我们可以在蒸米饭或煮粥时放一把粗粮,比如糙米、燕麦、黑米、荞麦米和杂豆类(芸豆、绿豆等),或者土豆、红薯等薯类。这样吃不仅能补充膳食纤维、矿物质和维生素,还能预防2型糖尿病、心血管系统疾病和肥胖。

有的人听说吃粗粮对身体益处多多,于是顿顿主食只吃粗粮。“这也是

不对的。当前人们越吃越精细,所以营养学家提倡适当多吃粗粮,但粗粮并不是吃得越多越好,更不是餐餐必吃、人人适宜。”吴佳介绍,粗粮是相对精米、白面等细粮而言的,主要包括谷类、杂豆类和薯类。粗粮不易消化,吃得过多容易引起腹胀、消化不良,甚至影响胃肠功能;从营养角度看,过多摄入粗粮也会影响人体对蛋白质、无机盐和某些微量元素的吸收。因此,对于健康成人来说,每日粗粮摄入量占全日主食量的1/3即可;对于一些特殊人群,如消化功能较弱的婴幼儿、

老年人、脾胃受损人群,消瘦、贫血、缺钙等人群,要适当控制粗粮摄入量。

“健康饮食,先从吃对主食开始。”吴佳强调,无论我们如何选择主食,都要牢记“适量”二字,根据个人健康状况灵活调整主食的搭配与分量。

据《人民日报海外版》



习近平在会见第33届奥运会中国体育代表团时强调

戒骄戒躁 再接再厉 为建设体育强国再立新功

赵乐际王沪宁蔡奇李希韩正参加会见

▶A02版

夏日招聘夜市“职”等你来



招聘现场

本报讯(记者李蕊)8月20日傍晚,由人社局主办、卫滨区人社局承办的新乡市“向‘新’而行”以“职”致远”夏日招聘夜市卫滨专场活动,在东方文化商业步行街拉开帷幕。

一边是人头攒动、摩肩接踵的

招聘现场,一边是人来人往、烟火气十足的商圈广场。在这里,求职招聘、餐饮购物、娱乐消遣相融交错,形成一道绚丽的风景线,让“夜招聘”促进“夜经济”。卫滨区人社局采取多项惠民利企举措,进一步稳岗扩岗,畅通求职招聘渠道,最

大限度释放政策红利。据了解,本场招聘会共吸引了近200家企业,提供3100多个岗位,涵盖新能源、康养照护等多个领域。

政府搭台、企业揽才、群众择业,我市连续举办三场夜市招聘会,通过在夜间闲暇时段招聘,不

仅有效促进了求职人员就地就近就业,也进一步提升了公共就业服务能力。下一步,我市将继续为求职者和企业提供更加优质服务,进一步促进高校毕业生等重点群体高质量充分就业。

前7个月,我市外贸进出口82.7亿元

▶A03版