



全食品 打造健康膳食生活

□ 本刊记者 王向龙/文

如今，越来越多的人开始了解和接受有机食品的概念，但对于早已存在于我们身边的“全食品”却还比较陌生。

数据显示，2007年以来，国际上全食品（主要是全谷物食品）增长了14倍，2015年美国市场上，“黑”面包首次超过了白面包的销售量。目前，美国、澳大利亚、日本及欧盟等都成立了全食品研究和推广机构，全食品已经在国际上形成新的饮食潮流。

为什么要吃“全食品”

什么是“全食品（Whole foods）”？就是完整的食品，是未加工处理或以最小程度加工而保留食物原来营养素的食品，包括全谷物、全水果、全蔬菜等。“由于是在食物最原始的状

态被摄取，且不含添加剂，因此能在摄取过程中有效保留原始营养，尤其是维生素及各种矿物质和微量元素，让人体容易吸收。”

中国营养学会副理事长马冠生表示，全食品和精加工食物的区别就像烤土豆和炸薯片的区别——烤土豆完整地保留了土豆的原始状态，而薯片是先将土豆切片，再经高温油炸而成的，所以烤土豆是全食品，薯片不是。而且，全食品和消费者印象中的非垃圾食品也有区别。以牛奶为例，一般超市里销售的牛奶经过巴氏杀菌、同质化和去脂处理，很多营养物质和酶都丢失了，虽然后期通过添加维生素和矿物质，营养得到一些补充，但它仍然是加工过的食物，而不是全食品。

“目前很多慢性病在一定程度上是膳食不均衡造成的，尤其是全谷食物摄入不足。”马冠生表示，在中国的传统饮食文化中，谷物一直是主食，伴随食品加工的精细化发展，谷物经过精加工后，尽管口感大大改善，但在求精、求白的过程中，造成了谷物中大量的维生素、微量元素及植物化学素的损失。如





精白面粉中的膳食纤维、矿物元素与维生素的含量不到全麦粉的1/3，这也是造成中国居民宏量营养素过剩而微量营养素不足的原因之一。

“精加工食品虽然口感上更为细腻，但从营养的角度来说却几乎是最差的，除了提供一定的饱腹感之外，已经无法完成应有的‘养’的作用，而全谷物食品含有较丰富的B族维生素、矿物质和膳食纤维等营养素，这也正是《中国居民膳食指南》中在‘谷物为主’后，专门强调‘粗细搭配’的原因。”马冠生说，食物多样才能提供人体所需的营养素，全食品不仅有助于体重控制、促进肠道健康，还可以有效地降低慢性疾病的风险，原因在于全食品里含有丰富的纤维、维生素和矿物质，可以增强免疫功能。此外，全食品中还富含植物化学物质，像类黄酮、类胡萝卜素和番茄红素等抗氧化剂，可以帮助保护细胞免受损伤。

实际上，虽然全食品的概念还比较新，但这样的产品早已出现在人们的餐桌上，如燕麦、玉米等。和精加工的食品相比，全食品的外皮中往往含有人体需要的纤维素和各种维生素，这对于调

理消化系统、清除体内毒素以及提高人体免疫力都有很大帮助。

怎样选择食用全食品

“尽快制定产品标准、着手工艺改进、解决口感与营养问题、强化消费教育、减少过度加工和能源浪费……”在今年5月举办的中外全谷物产业发展专家论坛上，众多中外专家形成共识——全谷物是健康膳食方式的重要组成部分。

据介绍，全食品首先是所含成分为食品的全成分，同时在加工方法上也以简单的物理加工为主，不会破坏食物原有的营养元素。“全食品不仅包括原材料，还包括后期制作和加工过程，应尽量保留食品的营养。”中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅表示，食用全谷食品会减少体内的胆固醇含量，还能帮助调节血糖、控制体重，

“比如燕麦的麸皮和胚芽里含有丰富的维生素B、矿物质和纤维。而在精加工过程中富含纤维的麸皮和胚芽往往被碾碎，只留下内部较软易消化的胚乳，这样人体只吸收了大量的碳水化合物和蛋白质，其他微量元素基本都流失了。”

目前，已有越来越多的全食品产品出现在市场上。然而，消费全食品的人群大多为患有代谢类疾病、需要控制胆固醇的特定人群。朱毅提醒，目前国内市场上的全食品主要是谷物食品，消

费者在选择时不要被个别食品包装上的宣传误导，一些标有“全麦”、“全谷”字样的食品并不一定是全食品，有些看上去黑黑的、咬起来也能感觉到麦麸的食品其实仅仅是加了调色剂和麦麸成分。挑选时要看食品包装上的成分表，标有面包粉、小麦粉之类经过精加工面粉的一般都不是全食品，而看到有小麦、玉米这样没经过精加工的谷物的则大多是全食品。如果产品成分表中只出现“多种谷物”、“石磨”、“00%小麦”、“碾碎小麦”、“裸麦粗面包”或“麸皮”字样，实际上这种食品可能仅含少量或不含全谷物。

朱毅说，有些人喜欢把水果和蔬菜打成汁喝，虽然食品里的营养素没有流失，但却破坏了蔬果里的膳食纤维，水果和蔬菜打成汁以后就不算是全食品了。但她同时提醒，即使是全食品也应定量摄入，一般成人每天吃600g左右的谷物、400g左右的蔬菜即可。一日三餐可以这样



分配——早餐选一杯燕麦粥，加上一个没去皮的苹果；午餐和晚餐可根据自己的饮食习惯，添加全谷物或全蔬菜，如将玉米掺在大米里蒸米饭。一周可以做一顿完全由糙米和杂粮组成的午饭。“并不需要完全向洋食品看齐，很多传统食品就是很好的全食品，比如玉米粥，做法简单又能较好地保存营养元素。”

亟需构建标准体系

全食品作为健康食品，近年来在国际上发展迅速，目前，作为全食品中的主要类别，全谷物食品包含了大麦、小麦、黑小麦、水稻、玉米、荞麦、小米、高粱、燕麦等全球普遍食用的谷物。

朱毅表示，全谷物食品在国际上还没有统一的定义，不过各国的看法却是一致的，比如加工后的面粉，必须保存胚乳、胚芽与麸皮，各组成部分和营养成分必须与完整的麦粒一样。如《美国居民膳食指南》中对全谷物食品的规定为：全谷及全谷类食物由完整的谷粒组成，其中包括麸皮、胚芽和胚乳。如果谷粒已经开裂、粉碎或呈片状，那么必须保持与天然谷粒中麸皮、胚芽和胚乳基本相同的相对比例才能被称为“全谷”。为了使食品符合全谷健康要求，美国食品和药物管理局采用的定义是：食物中的全谷含量（重量）须 $\geq 51\%$ 。



其中，“全谷含量”指麸皮、胚乳和胚芽以正确的比例存在。例如，使用豆类（大豆）、油菜籽（向日葵籽）和植物根制作的食物就不是全谷类。而欧盟对全谷物的定义进一步提出了2%的谷物可允许损失量和10%的麸皮可允许损失量。

据了解，目前国际上对全谷物食品以3种方式来表达，第一种是全谷物原料的含量比重，第二种是每份全谷物食品含有多少克的全谷物，第三种是第一个原料成分。这3种不同的表达方式便于消费者判断产品是否为全谷物食品。

“当前我国全谷物产品占谷物消费总量仅1%左右，远远低于发达国家。我国全谷物产业发展面临技术、标准标识、科普与消费引导等问题，市场化的全谷物主食产品整体较少。”马冠生表示，目前我国发展全食品还需要解决几个问题：一是消费者的认知和健康教育问题，这需要企业及相关机构通过多种

方式，传播食品文化，包括全谷物文化，同时要建立符合我国的全谷物消费与慢性疾病关系的数据库，开展全谷物科普。二是全食品口感和营养兼顾的问题，这需要食品企业从安全、技术等方面寻找突破口，确保食品不过度加工且有营养。三是全食品的概念和标准问题，要加快全谷物加工共性技术的研发，构建全谷物标准体系。全谷物食品要好吃又有营养，既要全面地保存食物中的所有重要部分，又要最大限度地保存食物中的天然营养成分，从而将食物的全部营养提供给消费者。要让企业愿意生产，消费者愿意购买。●

Tips

全食品消费误区

✗ 全谷物食品可减肥
全谷物富含的膳食纤维可增加饱腹感而令人减少进食，又由于比较“粗”，因此一般不会让人吃很多。但不要认为吃全谷物食品一定不会发胖。

对于减肥而言，不在于吃什么，而在于吃多少。全谷物食品虽然产生的热量比精加工食品少，但是过量摄入同样会导致肥胖。

✗ 全谷物食品有助儿童发育
儿童除了需要维持生命的各种营养素外，还需更全面的营养物质和适当的热量，所以应该摄入多种食品，获得全面营养，适量摄入全谷物食品及蔬果是有益的。

但是，儿童消化系统发育还没有完善，唾液分泌量少，咀嚼能力差，吃全谷物食品太多容易引起消化不良。此外，摄入太多膳食纤维会抑制进食，影响多种营养素的平衡摄入，阻碍钙、锌、铁等微量元素的吸收。

