



全谷物杂粮好处多多，但有些人在食用时会出现一些问题，比如吃着不香、消化不良等。其实再好的食物也要食用得法，没有从全谷物杂粮中获得足够的好处，可能是因为陷入了食用误区。本期特邀营养专家为你揭开——

吃杂粮的7个疑问

□ 专家支持：中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授 范志红

Q 为什么吃全谷物饭总感觉消化困难？

a 如果不善烹煮，全谷物饭就会质地过硬，造成胃肠不适。可以在烹煮前将全谷物浸泡2~3小时（如糙米、黑米），有些甚至需要浸泡过夜（如大部分豆子和莲子芡实等），烹煮时最好使用压力在1.5个大气压以上的电压力锅。如果是可调压力的电压力锅，把压力调到60千帕以上，保压时间15~20分钟就可以。

只要烹调得法，杂粮粥杂粮饭都能做得质地柔软。而把它们发酵成馒头、面包会让全麦食物更容易消化。

Q 为什么全谷物饭总感觉不香？

a 这种情况多是因为急于求成，添加时没有循序渐进的原因。对于消化能力较弱的人来说，一下把所有食材从白米白面换成全谷杂粮，可能会造成口感的不适应，特别是容易因为碳水化合物消化率下降而出现胀气问题，就更觉得全谷物饭不好吃了。

这时只需要先小比例添加，比如3份大米配1份燕麦或杂豆。让肠道菌群逐渐改变，能够处理更多的膳食纤维、低聚糖和抗性淀粉，胃肠就能够顺利接受更大的比例。之后，再提升到2份大米配1份全谷杂豆的比例。再过一段时间，如果消化道适应了，再增加到一半白米一半杂粮。只要添加适当得法，你会体验到自己的消化能力逐渐增强、体能逐渐增强、精力逐渐变好。

Q 总喝杂粮粥，谷物摄入量够吗？

a 如果只喝杂粮粥，确实会导致谷物总量不足。全谷杂粮烹调时煮粥更方便，很多人用杂粮粥替代白米饭。但是粥毕竟是高水分食品，按同样一碗来比较，其“干货”总量远远低于白米饭。



由于杂粮粥饱腹感较强，人们往往以为一碗就吃够了，其实总量不足，等于变相节食。

数量不足，就会造成热量过低，营养供应减少。特别是对于那些并不打算减肥、运动量又比较大的人，如果主食吃少了，可能会出现精力不足、容易疲劳、脸色发黄的情况。

所以，如果喝杂粮粥的话，可以多喝一些，再吃一些杂粮饭就可以了。

Q 只吃一两种杂粮，营养摄入均衡吗？

a 如果只吃一两种全谷杂粮，会造成营养摄入单一的情况。很多人心目中的“粗粮”就是玉米和甘薯，其他食物基本不吃。其实杂粮也需要多样化，不能只吃一两种。



Q 可以油炸或加糖来调节全谷物食品口感吗？

a 无论什么食材，烹调放糖、放油太多，都会影响健康效果。有些人在吃杂粮时，总把它当成是零食小吃，喜欢放点油或糖。比如八宝粥、紫米粥、五谷豆浆就习惯加白糖，对荞麦馒头、玉米饼也喜欢吃甜味的，而荞麦面、莜面卷则要加好多油的卤子来配着吃，做全麦面包、全麦饼干又加入很多黄油。这些食品中，油、糖比例都不少，所以不能只顾口感，而打乱本来的营养摄入。



Q 为了好消化，将全谷物打成糊是否更好？

a 如果把全谷物加工得太细，那控制餐后血糖效果会大打折扣。如果是消化不良者食用全谷杂粮，打成糊糊、煮得软烂，甚至烤后打成粉，都是合适的做法。但是如果控制血糖，这种做法会提升消化速度，让很多全谷物的餐后血糖反应大幅度上升。

相比而言，豆类即便煮烂打碎，血糖反应还是比较低的，但小米、糙米、黑米之类谷物则不行。它们需要保留一定的咀嚼口感，才能有效控制餐后血糖上升速度。所以，糖尿病患者和其他血糖控制障碍人群，适合整粒烹调，不能打成粉末煮成糊状。只有这样，才能在一定程度上保留谷物的天然物理结构，更好地延缓餐后血糖血脂的上升。

Q 可以只吃杂粮不吃肉蛋类食品吗？

a 全谷杂粮不能替代鱼、肉、蛋、奶、豆制品等优质蛋白质供应的蛋白质、铁、锌等成分，也不能替代它们供应的必需脂肪酸和维生素E。

由于全谷杂粮食物含有能够延缓消化吸收的植酸，更需要配合适量肉类食物，以便提供不受植酸影响的血红素铁和容易吸收的锌元素。我国膳食指南提倡每天吃50~150克全谷杂粮。●