



粗粮食品，怎么吃更健康

□ Colin/文

时下，吃粗粮已经成为一种健康新“时尚”。然而，有些人偏爱全麦面包、麦麸饼干等粗粮制成品，却不知道并非所有粗粮制成品都健康。

有人为求口感好，采用煎炸、加糖以及反复加工的方式，导致粗粮“不粗”。有人以为吃粗粮越多越好，结果却造成营养不良。

营养专家指出，吃粗粮食品有讲究，“粗粮细作”巧搭配，可以改善口感，但要避免过度加工，挑选粗粮制成品时还要特别注意配料，食用时不同人群也要按需食用。

粗粮食品并非都健康

随着健康饮食观念的普及，很多人在日常饮食中会选择食用粗粮类食品。不过，不少人还不适应玉米、荞麦、燕麦、薯类等纯天然粗粮的口感，而是选择超市里的全麦面包、南瓜面包、麦麸饼干等。在他们眼里，粗粮制成的食品

高膳食纤维、低糖分、低油脂，有助于消化。而实际上，并非所有的粗粮食品都是健康食品，更不是食用越多越好。

不久前，某网站对粗粮饼干的脂肪含量进行了测试，购买了4款超市货架上常见的粗粮饼干，将饼干放在吸油纸上一段时间后，4款饼干的油脂都浸透了吸油纸，其中最低的一款每100g的脂肪含量为24.5g，最多的为34g，而34g的含量已经超过了《中国居民膳食指南》推荐的每人每天20~30g的油脂摄入量。

营养专家何丽介绍，粗粮是相对于人们平时吃的精米、白面等细粮而言的，



主要是指谷类中的小米、糙米、燕麦、玉米、高粱、大麦、黑米、荞麦、麦麸等，杂粮指黄豆、绿豆、土豆、山药、红薯等。富含膳食纤维的粗粮，相比于精米细面，有利于控制血压、血糖、血脂、体重，降低患心脑血管疾病的风险，增强肠道功能。

“粗粮的确健康，但还要看这些粗



粮制成品是否有其他成分加入，脂肪是否过量。”何丽介绍说，作为高纤维食品，如果口感出众、粗而不糙，大多是用大量油脂起到“润滑”作用。由于饱和脂肪软化纤维、改善口感的作用更加出色，所以制造商通常都会使用含大量饱和脂肪的氢化植物油或黄油、牛油等动物油脂，使高纤维食品的口感“发酥”。

她表示，越是口感酥的饼干就意味着含有越多的油脂，特别是饱和脂肪。因此，在挑选粗粮制成品时要细看配料表，看是否添加了氢化植物油、精炼植物油、起酥油、植物奶油、人造奶油等含有反式脂肪酸的油脂，或者棕榈油、椰子油等含有大量饱和脂肪酸的植物油，这些油脂成分会在很大程度上降低粗粮食品的营养价值。

粗细搭配营养才丰富

粗粮不是吃得越多越好。中国营养协会副理事长马冠生表示，如果纤维素摄入过多，不仅影响消化，还会影响某些营养物质的吸收，甚至导致营养不良。按照中国营养学会的建议，在全天250~400g主食中，粗杂粮应占50~100g，但因人而异，如果每天能量



摄入较高，可以多食用一些不同种类的粗粮食品。

粗粮吃起来不像细粮那样顺口，普遍存在口感不好和吸收较差的缺点。然而，如果合理制作粗粮，例如把粗粮熬粥或与细粮混合起来，不仅营养成分丰富，而且口感也更好。

小米：小米煮饭味道较差，但熬粥就味道很好。可加入红枣、桂圆等，味道更好，还有一定的养胃补血的作用。取适量小米熬30分钟左右，再与大米一起熬成二米粥，口感较好。

黑米：黑米较硬且粗糙，用来煮饭并不太合适，熬粥较好。高粱或黑米与东北米按1:10的比例一起熬粥，或将黑米和鸡、鱼等放在一起煲汤，口味更新奇。

糙米：糙米饭要煮得可口，最好先将糙米浸两小时。糙米或红米可单独煮食，或与白米混合煮食，煮饭熬粥均可。

玉米：鲜玉米可用高压锅煮熟，做正餐或加餐食用。各地方玉米制品的种类很多，如爆玉米花，与面粉等混合制成的玉米糕，玉米饼，玉米馒头，玉米面饺子、包子、馅饼，玉米片等。

荞麦：荞麦饼，即荞麦面与面粉混合做成的饼；荞麦面条，即荞麦面与面

粉混合做的面条；荞麦面馒头，即荞麦面与面粉混合制成的馒头。

正常人吃粗粮以每天一次为宜，高血压、高血脂以及高血糖人群则可以一天1~2次。吃粗粮的最佳时机是在中午，人体的消化功能较好，可以进食一些不易消化的粗粮，如芸豆、蚕豆以及红薯、玉米。有些人习惯早餐喝粗粮粥，但要注意适量。例如在米粥里适量加入燕麦、糙米、薏米等，也可以在自制豆浆时多加几种豆类，如红豆、绿豆、黑豆等。

马冠生建议，需要控制体重和血脂的人，食用粗粮最好安排在晚餐。晚餐宜吃不胀气、促睡眠的粗粮，同时“粗粮细作”，通过搭配兼顾改善口感，便于消化。建议晚餐可以喝一些小米粥，或者吃大米、小米混合做成的米饭，因为小米有利湿健脾、镇静安眠的功效。

不同人群要按需食用

由于粗粮中的纤维素可以抑制胆固醇的吸收，减少高血脂，促进肠蠕动，对健康有很大的保健作用，所以粗粮成为很多家庭餐桌上的新宠。但是，如果食用过多的粗粮也会对人体健康不利——

首先，粗粮本身营养价值不高，而且不容易消化，吸收率低。

其次，粗粮里富含的食物纤维会影响人体对钙、铁等营养素的吸收。粗粮虽好却不适宜所有人群，一些特殊体质的人就不宜常吃粗粮。

“吃粗粮讲究按需定量，不同人群对粗粮的需要量是有差别的。”马冠生表示，中年人尤其是有“三高”、便秘等症状的人群，可适量增加粗粮摄入；胃肠功能较差的60岁以上人群，以及消化功能不健全的儿童应少吃粗粮，并且

做到粗粮细吃；消瘦、营养不良、免疫力差者，缺钙、铁等元素的人群，生长发育期青少年、孕妇、产妇、运动员、体力劳动者，由于需要营养素较多，为避免粗粮干扰营养吸收，则不宜多吃。

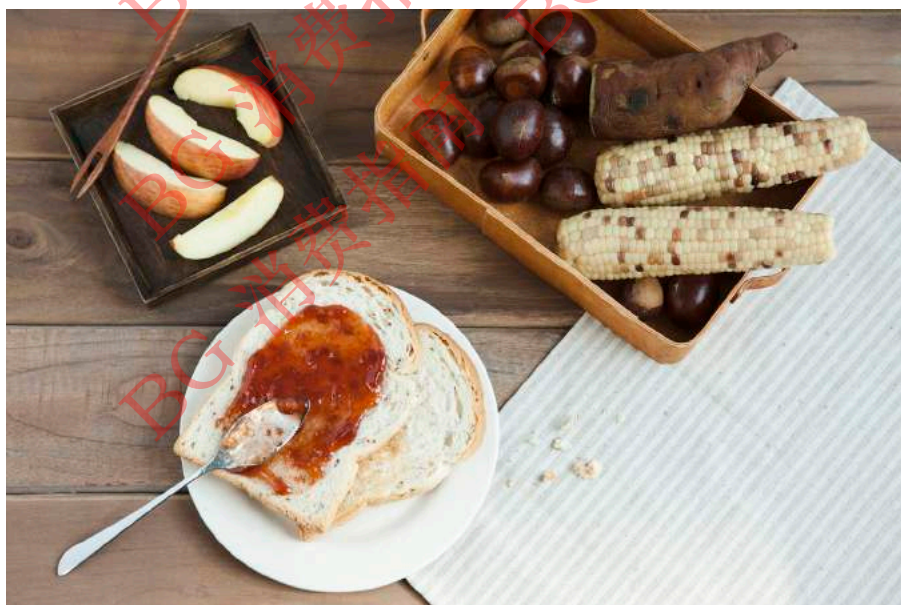
需要提醒的是，黄豆营养丰富，骨质疏松、处于更年期的中老年可以多吃，但有肾功能损害的人群则要少吃；患有肠胃和消化道疾病的病人，需要在医生的指导下进食粗粮。一般而言，慢性胰腺炎、慢性胃肠炎的病人要少吃粗粮；患有胃、肠溃疡，急性胃肠炎、急性腹部疼痛、严重肝脏疾病的病人，食物要求细软，应避免吃粗粮。

此外，功能性消化不良的人群吃粗粮要注意——

一是不应空腹吃粗粮，要在吃粗粮前先吃一些软的、精细的食物；

二是可以选择一些经过加工的粗粮面食，如玉米面、小米面、荞麦面等，而不要吃未经加工的粗粮如玉米等，同时最好将玉米面、荞麦面等各种谷物混合在一起蒸成发糕后再食用，这样既营养全面，也容易消化；

三是为便于消化，每餐只吃七八分饱，感觉饿了可以吃少量零食补充。●



Tips

烹调粗粮3注意

1. 减少油炸或油煎。油炸或油煎会破坏粗粮的营养价值。比如做玉米饼，传统做法多用油脂来煎；在制作薯类食品时，不少人喜欢把薯类打成泥状做成饼等，然后油炸。这样做成的食物，将损失粗粮的营养价值。

2. 避免加入大量油、糖等。比如做玉米饼时用精白面粉和淀粉来加强细腻感，加工薯类时加入糖、奶油等。这样做虽然改善了口感，但是让粗粮变成了高能量食物，失去了其自身的营养特点。

3. 不要反复加工。有人做红豆沙馅时会把红豆反复煮几次，再把豆皮全部去掉，把红豆沙做得特别细腻，甜味特别重，结果是红豆皮中的大量膳食纤维以及多种抗氧化成分和维生素丢失。正确的做法是用整粒的红豆，一次煮烂后碾碎制作成馅料。