

食品安全系列宣传（2023 年第十五期）：

食用全谷物好处多！十大好谷物， 都给你总结好了！

2023-05-02

来源：北辰科普

谷物是以禾本科植物为主的粮食作物的总称，可分为精制谷物和全谷物。常见的主食，如米饭、馒头、面条等都属于精致谷物。而玉米、燕麦、荞麦等粗粮属于全谷物。

在农耕时代早期，加工谷物的能力有限，人们不得不吃未精细加工的“全谷物”，之后数个世纪，为了追求食品的口感、风味与外观，面粉变得更白、大米变得更精。

然而在加工过程中损失的不都是“糟粕”，营养学研究发现了“全谷物”的诸多好处！



全谷物吃得越多，腰围小一圈

研究人员在一项健康研究中观察了 3100 多名年龄超过 50 岁的成年人。在平均 18 年的随访中，大约每 4 年收集一次饮食、健康和生活方式数据。

研究人员比较了全谷物摄入量不同的随访人群，血压、血糖、胆固醇、甘油三酯和腰围五个心脏病风险因素的变化。（一份全谷物是指一片全麦面包、半杯燕麦片或半杯糙米，精制谷物主要是面食和白面包。）

研究发现：吃全谷物类食物越多，腰围越不易增加，空腹血糖水平和收缩压也较低。

4 年间，较少食用全谷类食物者腰围平均增加 1 英寸以上，而较多食用者腰围平均增加约 0.5 英寸。

相反，精制谷物摄入量越多，腰围增加越多，甘油三酯水平越可能升高。

可见，每天吃三到四份全谷物会对腰围、血压和血糖带来极大好处。



哪些食物才算全谷物？

大部分粗粮都属于全谷物，如小米、大黄米、各种糙米（包括普通糙米、黑米、紫米）、小麦粒等，也包括已经磨成粉或压扁压碎的粮食，如燕麦片、全麦粉。莲子、芡实、薏米等营养成分和谷物相近，也可作为全谷物食用。

而白米、白面因经过精细加工只剩下胚乳部分，只能称之为精制谷物。



全谷物的营养价值

膳食纤维

膳食纤维不仅热量低且具有腹饱感，降低血液中胆固醇含量，有利于便秘与消化道疾病。

维生素

B 族维生素（B1， B2， B3 和叶酸）是生长发育以及能量代谢必需的营养素，特别是孕妇和儿童需求量更大。

矿物质

全谷物富含镁、硒等微量元素，镁是促进骨质生长的必需元素，帮助从肌肉中释放能量；硒可保护细胞不受氧化，对维护免疫系统健康起重要作用。

抗氧化剂和植物化合物

主要存在于胚芽中，可减少炎症发生，在谷物精制过程中会流失。

除了上述优点，全谷物的饱和脂肪酸、钠和单糖的含量低，升糖指数低，有利于血糖控制，且减少心血管疾病的发生风险。



十大好谷物，给你总结好了！

全麦粉

全麦粉含有更多膳食纤维、矿物质、B族维生素、维生素E、类胡萝卜素等有益营养物质。

全麦粉颜色黑，口感粗，制作主食时可适量添加。建议做发酵类食品，如全麦面包、发糕、馒头等。

糙米

糙米保留了胚芽、糊粉层和部分谷皮，B族维生素、维生素E、矿物质、膳食纤维含量都比白大米高。特别是有色稻米（如黑米）还保留了抗氧化物质。

可将大米和糙米按 1:1 比例煮饭，糙米饭对糖尿病患者有益。但糙米不好煮熟，要提前浸泡两小时，用压力锅煮更方便。

燕麦米/片

蛋白质、可溶性膳食纤维含量高，特别含有 β -葡聚糖。燕麦饱腹感强，且具有低血糖生成指数、低血糖负荷等特征。

用燕麦熬粥或和大米以 1:4 比例煮成米饭食用，也可将燕麦面、面粉混合，加入水果、坚果等，烤成小饼干、点心等当零食吃。



小米

维生素 E、膳食纤维、钾、铁含量比大米高，且富含胡萝卜素和较多的维生素 B2。

牛奶小米粥营养好，可适量食用。

玉米

B 族维生素、 β -胡萝卜素和膳食纤维含量高于稻米和小麦，且含有黄体素、玉米黄质等有益于健康的植物活性物质。



高粱米

蛋白质、多种维生素和矿物质含量高，其中维生素 B1、尼克酸、维生素 B6、铁等都达到营养素参考值的 20%以上。

这种“粗犷”的食物，很适合做点心吃。胃肠功能略差人群可尝试做一些高粱羹，如烹饪银耳羹或玉米羹时放上一点高粱米。

青稞

青藏高原的裸粒大麦，高膳食纤维、高维生素和高 β -葡聚糖，还享有“世界上 β -葡聚糖含量最高谷物之一”的美誉。组成成分也较为特殊，普遍含有 74%-78%的支链淀粉，有助于维持肠道健康、调节血脂、预防心脑血管疾病。

但青稞不易煮烂，可先将其浸泡半天，再搭配大米及其他杂粮一起煮粥或蒸饭。

荞麦

膳食纤维含量远高于精制米面，含有黄酮类芦丁，对于改善血脂和血管功能有一定益处。

将荞麦面粉跟白面粉按 1：4 比例混合做成荞麦馒头；或以小米、玉米和荞麦面一起做杂粮煎饼。

薏米

和大米相比含有更高的蛋白质、脂肪和膳食纤维、B 族维生素、维生素 E、矿物质（钙、磷、钾、镁和铁等）。很多人一提到薏米首先想到的是“除湿”、“消肿”，其实薏米的蛋白含量很可观，甚至可以和肉类相较。

烹飪薏米水、薏米粥都是不错的选择。

藜麦

必需氨基酸构成与乳类相当，富含酚类、黄酮类、皂苷类、胆碱及植物甾醇等有助于预防各种代谢性疾病的植物活性物质。

藜麦的食用方式很多，既可单独蒸饭煮粥，也可混合各类果汁、豆浆，或藜麦沙拉、时蔬炒藜麦等。