

合理摄入全谷物对身体有益

■ 刘云璇

近几年,全谷物被提及的频率越来越高,市场上以此为卖点的食品也越来越多。无论是从营养角度,还是从慢性病预防的角度来说,各国的膳食指南都会推荐经常吃全谷物。然而,到底什么才算全谷物?如何科学摄入全谷物食物呢?

什么才算全谷物饮食

《中国居民膳食指南(2016)》指出,全谷物是未经精细加工,或虽然经过碾磨、粉碎、压片等处理仍保留了完整谷粒所具备的麸皮、胚芽和胚乳及其天然营养成分的谷物。简单来说,只要不把种子外层的粗糙部分和谷胚部分去掉,保持种子原有营养价值的,都叫全谷物。它比我们一般吃的富强粉等去掉了麸皮的精制面粉颜色黑一些,口感也较粗糙,但由于保留了麸皮中的大量维生素、矿物质、纤维素,因此营养价值更高一些。

全谷物的种类主要包括禾谷类、豆类、薯类等,禾谷类主要粮食作物有稻类(籼稻、粳稻、糯稻)、麦类(小麦、大麦、燕麦、黑麦)、玉米、高粱、粟、黍、荞麦等,豆类主要粮食作物有黄豆、黑豆、蚕豆、豌豆、绿豆、红小豆、芸豆等,薯类主要粮食作物有红薯、马铃薯、山药、芋、木薯等。

全谷物饮食有这些好处

全谷物中含有丰富的维生素B,维生素E,铁、锰、锌、钙、硒等矿物质,科学摄入全谷物食物具有以下好处:

降低血糖

全谷物食物可延缓餐后血糖升高



速度。在控制全天总能量的前提下,每天给予85克全谷食品干预,3-6个月后对于糖耐量受损、超重肥胖者均会出现空腹血糖或餐后血糖降低。

预防冠心病、脑卒中

燕麦、大麦等全谷物食品,对于血脂调节有明显作用,还可以降低血压,从而降低心脑血管疾病的发病风险。

富含纤维 缓解便秘

2片黑面包能获取58克纤维,同样重量的白面包只能获取19克纤维。全谷物食物富含膳食纤维,可促进肠蠕动,减少患肠癌的风险。特别适合压力大、运动不足的上班族。

控制体重

全谷物和纤维能减少消化过程中留存的热量,还可以加速新陈代谢和促进热量消耗,有益于控制体重。

保持精力充沛

全谷物含有抗性淀粉,不容易被

消化,从而燃烧更多的脂肪和激素,让人感觉精力更充沛。燕麦粥和糙米都是抗性淀粉的主要来源。

怎样吃够“每日谷物量”

《中国居民膳食指南(2016)》推荐成人每天摄入谷薯类食物250-400g,其中全谷物和杂豆类50-150g。怎样吃够每日谷物量?不妨试试这几种方法:

每天至少一餐用全谷物做主食

一日三餐中至少一餐用全谷物做主食,例如将早餐的白馒头换成燕麦片,或在午饭、晚饭时吃全麦挂面、二米饭、杂豆饭等。尽量保证平均每天吃3种以上谷类、薯类或杂豆类食物,每周吃5种以上。

在外就餐别忘吃主食

主食和菜肴同时上桌,不要在用餐结束时才把主食端上桌,这样反而

导致主食吃得很少或不吃主食的情况发生。

购买谷物制品时看成分表

购买时消费者应看清成分表首位是否有“全麦”“全谷物”字样。如果成分表中出现“多种谷物”“石磨”“100%小麦”“碾碎小麦”“裸麦粗面包”“有机”或“麸皮”字样的食品实际上可能仅含少量或不全谷物。

让谷物变得更柔软

全谷物入口感觉粗糙,习惯精制米面细软口感的人,食用全谷物初期会不适应。可以用豆浆机制作五谷豆浆或全谷物米糊,用电饭煲、高压锅煮八宝粥,蒸玉米棒、杂粮馒头,使全谷物的口感变得柔软。

需要注意的是,胃病、胃肠道溃疡或者消化不良的人,吃太粗糙的全谷物可能会有不适,可以适量减少。糖尿病患者尽量吃糙米饭,而不是煮粥。



《重庆市民健康公约》解析版之 关注心理健康

为帮助广大市民进一步了解《重庆市民健康公约》,近日,重庆医科大学精神医学系主任况利就心理健康方面进行了解读。

况利表示,《重庆市民健康公约》提出“乐观豁达好心态,和睦家邻常欢笑”,就是提醒我们大家要想实现健康的目标,就需要保持积极乐观、宽容大度的心态,笑面人生,拥有健康的心理。在与家人、朋友、邻居相处的时候,真诚友善,懂得换位思考,相互理解个体之间的不同个性,用爱去包容他人,才会收获更多的亲情、友情,从而最终实现真正的健康。

“健康责任在自己,幸福生活步步高”则是提醒我们每一个人都是自己健康的第一责任人,不管是生理健康还是心理健康都需要大家认真对待,守护好健康,才能更好地享受生活的美好、家庭的幸福、社会的温暖。

具体应该怎么做呢?

与自己相处

要学会做自己情绪的主人。首先,需要观察自己的情绪。当遇到事情时,有意识地去观察自己情绪的变化,通过倾诉、沟通等方式适当表达自己的看法和情绪,获得来自他人的反馈和支持,帮助管理自己的情绪。其

次,合理地宣泄负面情绪。可以使用哭泣、倾诉、逛街、听音乐、散步或做其他事缓解负面情绪,避免喝酒等有伤害的宣泄方式。



面对家人

家庭永远是我们温馨的港湾,当你累了、倦了,家人会毫无保留地守护在你的身边。我们要学会在家庭中和他人相处,包容、善待家人,理解他们为了家庭幸福在外打拼的不容易,学会倾听他们的故事,也要学会向他们倾诉你的情感,用爱为家铸造一个坚固的堡垒。

与邻居相处

“远亲不如近邻”,邻里之间相亲相爱,互帮互助,建立起既亲密又有一定界限的邻里关系。学会以尊重为前提,互谅互让为基础,沟通做桥梁,把家的安全感外延至邻里之间、小区之间。

与同事相处

“三人行必有我师”,学会发现他人的优点,相互学习,取长补短,从而增进团队凝聚力,增强团队魂,让工作成为一件让人愉悦的事。

帮助他人

不管是在生活中,还是工作中,都需要不断学习和实践乐于助人这种品质和美德。帮助他人是一种利他行为,而利他行为本身就是一种心理正向能量,从帮助他人中感受自我价值的实现,收获内心世界的精神满足。

(来源:重庆市卫生健康委员会)

暖胃不一定就养胃

■ 可可

胃寒、胃虚都是常见的胃部不适,所以在很多人的印象中,暖胃就等于养胃,但其实这是一个误区。

比如红薯,确实有暖胃的作用,但是容易产气反酸,所以有胃食管反流或胃溃疡的患者,再过量食用红薯,反而会加重症状。那些消化功能正常的人,适量吃些红薯还是有好处的。再比如我们经常提到的生姜,它具有很好的温中散寒、和胃止呕的作用。但如果有胃黏膜充血、水肿和糜烂等症,就不适合服用生姜。

可见任何暖胃的药食材,一旦不对症,不仅不能养胃,还可能加重病情。长期服用还容易让胃病反复发作。

胃病还可以通过口气来判断,中医认为,脾气通于口,脾气和则口能知五味,所以口气能反映人体脾胃功能。大部分情况下,有口臭说明脾胃有食积、湿热;有口酸主要是因为肝胆湿热;口苦主要是胆火旺盛,伴有口苦的人,往往有情绪方面的异常,比如心烦、易怒、脾气急躁等。感觉口甜说明脾胃有积热,病人往往还会有大便干的症状;感觉口淡则可能为脾胃虚弱,这类人往往不爱吃饭,没有食欲。

养胃不是只要“暖”就好了,讲究的是对症。很多人其实是脾胃积热或虚弱症状,可以先自查一下,再寻求医师诊断,对症养胃更有效。