粗粮 水果 面食 你真的会吃吗

5种“伪粗粮”让你发胖

早餐吃全麦面包更健康？粗粮饼干当代餐能减肥？你以为的健康粗粮，可能都是披着养生外衣的“热量炸弹”。长期吃不仅瘦不下来，还可能让血糖飙升、脂肪肝找上门。

×打成粉、冲成糊的粗粮

很多人喜欢把粗粮打成粉，再用水冲成糊喝，觉得方便又营养。但打成粉的步骤，会让食物的血糖生成指数(GI)升高，有些食物甚至从低GI变成高GI。

如果喜欢吃粗粮糊又需要控制血糖，建议优先选打粉后升糖指数仍比较低的，如绿豆、扁豆等。还有一些本身吃起来口感糯糯的糯性谷物，如大黄米、小黄米、糯玉米、黑糯米等，升糖速度快。

许多主食的主要成分是淀粉，淀粉主要有支链淀粉和直链淀粉两种。糯性谷物中支链淀粉含量多，支链淀粉分支多，结构相对松散，容易被消化分解，升糖速度更快。

如果血糖控制不佳，一定要避开支链淀粉含量较多的粗粮。以小黄米为例，如需控制血糖，一定不要大量喝黄米粥，更不能只用粥当早餐或晚餐。

此外，粥不能熬太烂，同餐要搭配富含蛋白质和膳食纤维的食品，如牛奶、大豆制品、杂豆、蔬菜等，还要注意把主食放在最后吃，这样对血糖更友好。

×粗粮饼干

不少粗粮饼干广告宣称“高纤维”“促排便”“无糖配方”，但想要粗粮饼干入口不卡喉咙，没有大量油脂调和可做不到。另外，麸皮本身也亲油，还能持油，所以粗粮饼干的油含量都较高。

“100%全麦制作，减脂期必吃”的宣传让很多人深信不疑，但市面上很多全麦面包并不是100%全麦粉，很多配料表的第一位往往是精制小麦粉。

想吃纯全麦的，可以买100%全麦面包，掰开能看到明显麸皮，口感偏粗糙才对。如果觉得全麦粉太糙，那全麦粉的比例最好≥50%。

注意，选全麦馒头的思路跟全麦面包一样，如果是带馅儿的全麦面包(欧包)，馅也要少糖少油。

×花式粗粮麦片

“水果+谷物”“非油炸”的花式麦片，更多是糖渍果干+加油烘烤谷物的组合。非油炸≠低脂肪，为了口感更酥脆，谷物表面通常会喷一层油，热量堪比薯片。

购买时可以选配料表只有燕麦片的纯麦片，自己加新鲜水果和坚果。如果确实想吃酥脆口感的水果麦片，最好选择不额外加糖的、水果是冻干的，并注意看营养成分表，每100g的脂肪含量最好低于15g。

至于“多种杂粮搭配，营养更均衡”的罐装八宝粥，其实为了保质期和口感，会加大量的糖。

如果真的想吃，可以选无糖的，而且最好选配料中燕麦、青稞、杂豆排在前几位的，至于升血糖更快的糯米、黄小米排在越后面越好。

3招找出健康粗粮

1.看配料表：第一位必须是“全麦粉”“燕麦”等全谷物，而非小麦粉、大米粉。

2.查营养成分：优先选脂肪≤5g/100g、糖≤3g/100g的产品，膳食纤维越高越好(≥6g/100g)。

3.避开加工陷阱：尽量别买磨成细粉(比如杂粮糊糊)、压成脆片的“精制粗粮”。

据央视

柑橘类水果能防血栓

最新一项研究发现，这种水果含有特殊的“宝藏成分”，能有效降低血栓风险，保护心血管健康。它就是——柑橘类水果！比如橘子、柑子、橙子、柚子、柠檬等。

或能降低血栓风险

一项研究显示，高脂饮食会加剧血栓形成，而柑橘类水果含有特殊的“宝藏成分”——橙皮苷，可以帮助预防血栓形成。

研究发现，高脂饮食会促进肠道中多形拟杆菌增殖，并促进其产生棕榈酸，较高的棕榈酸水平会抑制人体内抗凝血蛋白，从而增加血栓形成风险，最终可能引发心血管疾病。而柑橘类水果中富含的橙皮苷，能阻断棕榈酸对抗凝血蛋白的抑制，从而减少血栓形成。

冬天这类水果要常吃

1.保护血管

柑橘类水果中富含类黄酮物质，有助于调节血脂，减少血栓的形成，预防心脑血管疾病。冬季是心血管疾病的魔鬼季节，常吃这类水果，有助于保护血管。

2.帮助防抑郁

数据显示，与柑橘吃最少的部分参与者相比，吃得最多的参与者抑郁的风险降低22%。

3.提高免疫力

柑橘类水果的维生素C含量在常见食物中名列前茅。而维生素C是人体必不可少的一种营养素，对于提高免疫力很有帮助，冬天抵抗力差、容易感冒的人就很需要补充。同时它也是一种强抗氧化剂，有助于抗衰老、护血管。

4.有助于睡眠

橘子皮中含有丰富的柑橘类特有芳香化合物，有助于人们进入更为平静的睡眠状态。

三类人群慎吃

1.患有糖尿病的人

糖尿病患者建议在血糖控制稳定的情况下，每天可以吃拳头大小的水果1份，也就是中等大小的橘子1个。同时建议把水果作为加餐食用，而不是正餐的一部分。

2.有消化疾病的人

患有消化系统疾病(如反流性食管炎、胃酸分泌过多导致的胃溃疡等)，不建议食用有机酸含量较多的柑橘类水果，以免加重病情。

3.肾功能异常的人

柑橘类水果中钾含量高，所以肾功能异常的朋友食用柑橘类水果要遵医嘱，以免造成血钾过高，出现危险。

根据《中国居民膳食指南(2022)》建议，成年人每天的水果摄入量是200～350克，大概也就是每天1～2个橘子或者橙子。另外，用药期间最好不要食用柑橘类水果，特别是西柚。

据医食参考

长期吃米饭 长期吃面食 谁的心血管更健康

你吃米饭更多，还是吃面食更多？这可能关乎你的心血管健康。主食怎么吃更健康？快来解锁知识点。

爱吃面食的人，心血管疾病风险更高？

一项研究发现，经常吃面的人心血管疾病风险更高。与喜欢吃大米的人相比，以小麦等面食为主的人心血管疾病风险高出40.8%。

进一步分析显示，在65～79岁、男性和无高血压的老年人中，面食与心血管疾病之间的关联更强，风险增加89.1%。

研究人员解释，与精制小麦相比，大米的脂肪和钠含量较低，升糖指数更低，会减少人体内的氧化应激和胰岛素抵抗。

与大米相比，小麦研磨成粉后精细程度更高，营养流失也更大。并且，面食在烹饪方式上，往往使用了较多的油、盐。

吃米和吃面，哪个更容易发胖？

对于正在控制体重的人群，可能更关注“吃米、吃面哪个更容易发胖”的问题。专家表示，有研究表明，吃面可能比吃米肥胖风险更高。

营养成分不同：米和面里除碳水化合物外，还有很多其他成分。以蛋白质为例，小麦里的谷蛋白会减少体内产热和脂肪的消耗，相对而言更易让人发胖；米里的稻米蛋白更易促进脂肪分解，相对会减少肥胖率。

煮熟后的热量不同：生米和生面没有煮熟时，所含热量差别不大，但米的吸水率更高，做熟后，同等熟重面食的热量是同等熟重米饭热量的2倍甚至3倍。

膳食结构不同：吃面时很多人可能一餐就吃一个主食，但吃米饭时，一般会搭配蔬菜、鱼虾肉等，可以帮助促进能量平衡和代谢。

面食怎么吃更健康？

吃米是不是比吃面更健康？不一定！面食绝不是不能吃，而是要注意食用方法。

1.控制好量

《中国居民膳食指南(2022)》建议，面食一天食用总量控制在150克左右比较合适，并且不宜天天吃，应该和其他细粮、粗粮轮换着吃。

2.别总是只吃白面

荞麦面、青稞面、玉米面、桑叶面、菠菜面、魔芋面，这些面食在制作过程中，使用了加入粗粮、蔬菜汁的面粉，既可以增加营养，又可以享受粗粮、蔬菜带来的好处，对身体健康更有益。

3.烹饪时注意少油、少盐

相较于清汤面，炒面、拌面、焖面等在烹饪过程中往往加入大量的油、盐，不利于健康，应控制食用频次。

4.注重营养搭配

吃面食时别忘了吃一些蔬菜、蛋白质，这样可以保证营养均衡，还能减少热量摄入。

主食换个思路，健康更加分

用红薯、玉米、芋头等替代部分精米白面类主食，尤其是“三高”人群。

1.红薯

红薯含有丰富的膳食纤维，它不能被人体消化吸收，在肠道可以阻碍糖、脂肪吸收，对于控血糖、控血脂有一定的好处。红薯还含有丰富的矿物质，对于控制血压也有一定益处。

《中国居民膳食指南(2022)》建议，薯类食物每日的摄入量为50～100克，摄入过多可能出现胀气等不适，消化功能比较弱的人群更要控制好量。

2.玉米

普通玉米和甜玉米升糖指数比较低，相较于精米白面，更有利于控制血糖，所以糖尿病患者可以选择普通玉米和甜玉米替代一部分主食，帮助控制血糖。

糯玉米血糖生成指数较高，不太适合糖尿病患者食用。

3.芋头

相对于精米白面等常见主食，芋头的热量、脂肪含量、升糖指数比较低。芋头所含的淀粉颗粒消化率比较高，能够达到98.8%，所以吃芋头饱腹感高、好吸收。

想减重或是需要控制血糖的人群，用芋头替代部分主食。

图文据央视