

米饭是不是垃圾食品

端。其实是说,相对全谷类而言,精制谷类的健康水平较低,所以
我们才提倡大家多吃粗粮,但绝不等于白米饭就是垃圾食品。

●哈佛大学将其与红肉、盐、甜饮料等不健康食物并列
●中国专家称,只要做法对,控制好量,就不会使血糖升高

近日,很多人吃了一辈子的白米饭有点不太走运,一篇称它是垃圾食品的帖子先在网上引起轰动,继而在微信被频繁转发,由此拉开了一场声讨白米饭的行动。

白米饭和炸薯条一样危险吗

这篇文章批判的焦点集中在两方面,一是白米饭符合垃圾食品的标准。按照世界卫生组织对垃圾食品的定义:高糖、高热量、低蛋白质、低维生素、低矿物质、低纤维,白米饭样样沾边。二是其升糖指数高达 87,与炸薯条一样危险,是高血压、糖尿病等慢性疾病的诱因。美国哈佛大学公共卫生学院公布的“健康饮食金字塔”中,白米饭高居塔尖,与红肉、加工肉类、牛油、含糖饮料、盐等不健康食物并列。

这个颠覆常规饮食习惯的说法有道理吗?中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员王竹在接受记者采访时表示,白米饭升糖指数高这个事实并没错,如果不控制量,它的确会让人餐后血糖快速升高,“可如果单凭升糖指数就判定某种食物是垃圾食品,显然有失偏颇,还可能会造成不必要的恐慌。”北京疾病预防控制中心营养与食品卫生所主任医师徐筠也认为,生活中,我们不会只吃白米饭,一般都会与蔬菜、豆制品、肉类搭配吃。“大米是我们食物多样化的一部分,长久以来,我们以大米、面粉作为主食的饮食习惯并没有问题。”

哈佛大学“健康饮食金字塔”的列法本身也没问题,但却被很多人误读了。该金字塔将谷类分为全谷类(全麦、糙米)和精制谷类(白米、白面),全谷类位于最下层,精致谷类位于最上

做法和用量是关键

白米饭是用经过精细加工的大米制成,它的主要成分是碳水化合物,约占 75%,其中大部分是淀粉,这也是大米被指控为垃圾食品的主因。但王竹说,淀粉在酶的作用下会转化为葡萄糖,可以为人体和大脑提供必要的能量,从而保证我们头脑清醒、身体有力,这种正常范围内的血糖升高是人们日常工作、学习所必需的。

其实,不仅白米饭,糯米、江米、红薯以及精致小麦粉制作的各种面食,如白面包、馒头、面条等,这些食物的升糖水平都比较高,关键看食物的做法和用量。王竹介绍说,如果把等量的大米分别做成米饭和粥,大米粥的升糖水平相对更高,但由于粥里米少,喝两碗粥的升糖水平与吃一碗米饭差不多,所以只要别吃太多都是正常的。

王竹提醒,大米做得越软烂,越容易消化,升糖水平也就越高。很多人喜欢软烂的口感,会在蒸米饭前浸泡大米、蒸饭时多放水、长时间熬粥、添加碱面等,使用这些做法的人,每次只要少吃一点就可以控制升糖水平。“所以,控制好一天主食的总摄入量是关键。”徐筠说,《中国居民膳食指南》建议,6 岁以上的人每天食用谷类(即主食)250~400 克。“一顿吃的白米饭最多不要超过自己拳头大小的两倍。”而且饮食的大原则是食物多样化,在每天的全部主食中,面粉、大米各占 30%~40%,粗杂粮占 20%~30%的搭配比较合理。每天最好能吃 50~100 克粗粮,对预防慢性病有一定好处。需要特别提醒的是,糖尿病病人、肥胖和血脂异常等慢病高危人群应该严格控制大米的摄入量。

遵循 3 个原则,健康吃米饭

在专家看来,没有所谓的垃圾食品,只有垃圾搭配。任何一种单一食物,都不能提供人体所需的全部营养,只有多种食物搭配才能构成一个健康的食谱。因此建议,不妨按照以下原则烹调大米。

杂乱粗。谷物颗粒越大,消化越慢,升糖水平就越低。糙米、薏米、燕麦、玉米渣等口感都比较“粗”,蒸饭或熬粥时不妨用它们代替部分大米,根据个人口味放 1/3 或 1/2,这样能有效控制血糖上升速度。另外,蒸饭或熬粥时,还可以和豆类、坚果等搭配,如红豆、绿豆、芸豆、大豆、花生等,它们会减缓糖在体内吸收的速度,让血糖升高得没那么快。但红薯、土豆会加快血糖升高的速度,如果加了它们,就要相应减少米饭的摄入量。需要提醒的是,杂粮和大米一起煮很不容易熟,可根据杂粮种类,提前将其放入凉水里浸泡 2~5 小时。

尽量多色。为了增加大米所缺的维生素等营养物质,蒸饭或煮粥时,还可以搭配各种颜色的蔬菜,比如加入橙色的胡萝卜、绿色的青菜等,不但能避免血糖升高得过快,营养也更丰富。

吃慢点。王竹提醒,吃饭时最好一口米饭一口菜,再喝一口汤,把吃饭时间延长,吃饭节奏放慢,可避免短时间内摄入大量淀粉,这样也能防止血糖升高过快,胃也更舒服。

(时报)



- 每天吃蘑菇,看书 6 分钟
- 做事不拖拉,给妈打电话

25 个改变少得病

正如生活中的小细节会给你带来惊喜一样,一些小改变也会为你的健康加分。美国“MSN 健康”网站近日推荐了少得病的 25 个改变,为你新一年的健康打好基础。

- 1.每天吃点蘑菇。美国健康类畅销书《超级免疫力》的作者乔尔·富尔曼博士指出,蘑菇能提高免疫力,抵御微生物入侵,帮助人体清除异常细胞,还有抗癌作用。研究发现,每天吃 10 克蘑菇,相当于 1 朵香菇,女性乳腺癌风险降低 64%。
- 2.喝矿泉水。最新研究发现,喝富含硅元素的矿泉水,可以帮助我们清除体内的神经毒素——铝,铝元素已经被证实会促使大脑萎缩,易致认知障碍症。研究指出,连续 12 周每天喝 1 升矿泉水,能有效减轻体内的铝含量。
- 3.培养感恩之情。我们的心情很容易被生活中的不如意要挟。英国曼彻斯特大学心理学高级讲师埃里克斯·伍德博士说,既然问题本身无法逃避,不妨从最近那些让你感到开心的事里找快乐,比如一张好友寄来的生日卡片,一句同事给你的鼓励等。学着去感恩别人的付出,你的表现也将更加积极。
- 4.每小时锻炼 10 分钟。研究发现,哪怕每天运动一小时,都无法抗击久坐带来的危害。固定时间的规律健身更重要,建议久坐的人每小时锻炼 10 分钟,运动形式多种多样,走路、拉伸、深蹲等都可以,或者工作时站着接电话、看电脑、思考问题等。
- 5.别让微博、微信束缚你。来自英国爱丁堡大学的一份研究报告称,社交网站容易让人焦虑,与公司领导和同事在社交网络上进行交流,会带来更大压力。建议大家每天给自己留一段“无网”的时间,退出微博、微信,和朋友面对面地交流。
- 6.写饮食日记。医学博士辛西娅·萨斯说,只有记录每天吃的东西种类、数量,你才会发现自己的饮食有哪些问题。一项涉及 1600 人的调查发现,与那些不做饮食记录的人相比,每周 7 天都做记录的人体重会减轻 20%。
- 7.焦虑时给妈妈打个电话。美国威斯康星大学麦迪逊分校的一项研究发现,紧张焦虑时听到妈妈的声音,可以降低压力荷尔蒙——皮质醇水平,促进快乐激素的释放。研究人员说,来自妈妈的安慰,就像拥抱一样温暖。
- 8.看喜剧。一项发表在《心理科学》杂志上的研究发现,笑能在瞬间减轻压力。感觉心情低落时,不妨看看小狗滑稽表演、搞笑脱口秀等,逗自己笑一笑,让它们成为好心情的“助推器”。
- 9.换只手吃零食。美国南加州大学的一项研究发现,看电影时,被告知只能用“非习惯用手”(如习惯用右手,左手就是“非习惯用手”)吃爆米花的人,吃爆米花数量会减少 30%,换只手吃零食会减慢吃东西的速度,不知不觉减少垃圾食品的摄入量。
- 10.做事不拖拉。“拖延有害健康”。《更快乐的你》作者隆巴尔多博士说,一项研究发现,老迟到的大学生免疫系统功能会下降,肠胃总出问题,而且更易失眠。此外,拖延也会导致焦虑、担心和沮丧等负面情绪。
- 11.给自己写封信。隆巴尔多说,怨恨是个巨大的不良情绪来源,它可能会引发愤怒、绝望、无助这些会诱发血压、心率异常、肚子疼、背痛等问题。应该努力学会原谅和忘记,不妨试试写封信给自己或别人,哪怕不寄出去,也能把怨恨从心里赶出去。
- 12.善意谎言也要少说。诚实是最好的品质。美国圣母大学一项新研究发现,当你犹豫要不要说谎,哪怕是善意的谎言时,说实话能让你更健康。研究者称,这是因为少说谎能帮你赢得更多信任,建立更亲密的关系。研究人员称,每天说的谎话最好少于 3 句。
- 13.帮助别人。“主动帮助别人的人更自信快乐,也更健康长寿”。隆巴尔多说,帮助别人能提高自我价值,享受更多的生命意义。随意做点小事,如帮人开门、公车上让座等都能给你带来快乐。
- 14.每天深呼吸 21 次。研究发现,深呼吸可以有效减轻焦虑、疲劳、肌肉酸痛、头疼等不良症状,还有助降压、保护心脏、提高免疫力。可以根据实际情况,在手机上设置 3 个时间点,比如上午 10 点工作焦虑时,下午两三点钟疲劳犯困时以及睡前,每次至少做 7 次深呼吸,做的时候把你的手放在肚脐上方,感觉腹部的吸气和扩张。
- 15.收拾整理。调查发现,一个美国人平均每天要花 55 分钟找东西。事实上,每天花几分钟就可以帮你节省不少时间,减少焦虑。建议生活中要及时清洗碗筷、整理衣物、收拾办公桌。
- 16.睡前记录。瞌睡虫已经造访,可一想到明天有一堆事便无法入睡,怎么办?自然疗法专家史黛西·莫布里建议,不妨试试“大脑移存法”,在床头准备好笔和纸,把要做的事情罗列出来,然后再安心入睡。
- 17.每天看书 6 分钟。英国苏塞克斯大学的研究发现,每天阅读 6 分钟的减压作用,甚至有可能比散步、听音乐更大。
- 18.接受别人的赞美。面对别人的赞美,谦虚是很多人的第一反应。隆巴尔多说,学会接受赞美,可以帮助你提高自信,激发更多积极行为。当下次别人再赞美你的时候,不妨给他一个微笑和一句“谢谢”。
- 19.吃益生菌。营养学家拉尼娅建议,多吃富含益生菌的食品,如酸奶、泡菜或其他发酵食品,能帮助身体促消化、提高免疫力,甚至成为减肥的得力助手。
- 20.专心吃饭。美食专家米歇尔·梅说,专注于你所吃的食物,会帮助你减少食物的摄入。这比很多人边走边吃或吃饭时聊天,对健康更有利。
- 21.洗澡时冥想。有研究发现,热水浴能带走女性 72% 的疲惫感,冥想是减压的最佳方式之一。洗澡时,滴几滴茉莉或薰衣草精油,呼吸散发在空气中的香味,想象自己正在海岛上享受阳光的味道,能让你更放松。
- 22.少和别人争执。在工作中,当你看不惯同事的一些做法或行为时,你可以保持自己的原则,但不要与他们争执,一项发表在《性格与社会心理杂志》上的研究发现,这样做可以大大降低心脏病患病几率。
- 23.午餐前吃苹果。美国宾州州立大学研究发现,午餐前吃苹果,可减少热量摄入并防止发胖,约可减少摄入 190 卡热量。《加速新陈代谢减肥法》的作者马克·海曼医师表示,苹果营养全面,又能让饱腹感更持久。
- 24.午饭后散步。来自瑞典斯德哥尔摩大学的研究发现,每天花两个半小时锻炼的人,比不锻炼的人在工作上更有成就。这是因为锻炼会改善大脑的耗氧量,让注意力更加集中。建议午饭后散一会步。
- 25.用苏打水代替可乐和酒。美国国家健康研究所研究发现,苏打水比可乐更健康,它能减少人体对甜食的渴望。经常喝酒的人,会增加中风和心脏病的发病风险。建议想喝酒和可乐时,不妨用苏打水代替。

(江大红)