

周口美食人气榜

订台电话

- 炙青春主题烧烤吧 8516789
- 荣华楼 8263895
- 春香园食府 8267683
- 九弟生蚝 6129878
- 周口人家 3758888
- 家味道民间菜馆 7808526
- 湘家界 8528355
- 大美私坊火锅 7980888
- 千里洪家宴 8171678
- 小宋庄 8171818
- 亿红食府 8200222
- 怡景田园功夫面馆 8101116
- 北京酱骨头店 8591888
- 伏羲部落 7706789
- 老北京肥牛王 8225266
- 盛世宴宾楼 8911222
- 海珍筋鱼捞 6172888
- 外婆家印象 6062888
- 湘里人家 8171777
- 金汇假日酒店 8126666
- 锦绣花园 8373094
- 新华楼酒店 8373200
- 府源宾馆 8361818
- 要得香辣虾 8125555
- 宜轩食府 8909555
- 信阳私房菜 8395855
- 怡景田园 15603941116
- 舒来喜火锅 8566555
- 帝诚渔港 8211888
- 邻里间 8529991
- 怡景园 8581116
- 滨江国际酒店 8538666
- 大真园辣辣鱼 8228777
- 焰拿山韩式烧烤料理 8279991
- 百年肥牛 8361968
- 穆二姐火锅 8866966
- 老渔翁烤鱼 18736189157
- 山城老火锅 7877770
- 水木情缘京味涮锅 7976969
- 姆玛餐厅 7980777
- 茉莉餐厅 8968888
- 花千代 8390888
- 东海渔村 8233333
- 渔满舱川菜馆 6066816
- 渝信川菜 8369988
- 东云阁大酒家 8686865
- 百春永和 8685666
- 韩胖子食品总店 8261191
- 小码头家常菜馆 8363555
- 锦绣江南酒店 8318787
- 重庆青一色火锅 8267766
- 祥轩文化餐厅 8502888



“米饭、面食是让人发胖的祸因”，“主食是慢性病的元凶”……近年来，关于主食的种种负面传闻不绝于耳，曾经为国人健康保驾护航的主食被扣上各种帽子。于是，很多人将它拒之门外，由此引发的健康问题随之日益凸显。

有人说它长胖 有人担心升糖 还有人称它是慢性病元凶

主食被扣上坏帽子

四成国人主食摄入量严重不足

自古以来，我国就一直沿袭着谷类等植物性食物为主的膳食传统，它在捍卫国人健康方面的作用不可小视，让我们远离了心脑血管、糖尿病和癌症等多种疾患。但随着饮食的日渐西化，人们过多地摄入高能量、高脂肪和低碳水化合物，各种慢性病也猛烈袭来。

《中国白领膳食健康白皮书》调查北京、上海、广州、深圳、杭州 5 个城市共 1500 名 25~40 岁白领后发现，近四成人每天的主食摄入量不足 250 克，未达到居民膳食指南建议量。数据显示，近 20 年来，我国居民主食消费明显下降，2002 年谷类摄入比 1982 年和 1992 年分别下降 21% 和 10%。而且，这一下降趋势仍在继续。在欧美发达国家，不吃或少吃主食也是一种披着时尚外衣的“流行病”。调查发现，部分美国和澳大利亚居民每日平均消费谷物仅 100 克，甚至更少。为呼吁人们增加主食摄入量，一些国家甚至成立了谷物推广机构。

而不吃或少吃主食会为身体带来一系列负面影响。主食吃得少，势必增加脂肪和蛋白质的摄入，从而引发疲劳、低血压、心律失常、骨质疏松、皮肤变差、电解质紊乱、记忆力下降、肾功能紊乱等诸多问题，甚至抑制胰岛素分泌，导致糖尿病高发。

说到人们不爱吃主食的原因，“担心长胖”位列第一，还有人觉得“主食吃多吃少问题不大”。其实，这些都是对主食的误解，急需澄清。

首先，主食并非肥胖的“真凶”。其主要营养成分是碳水化合物，与蛋白质、脂肪一起被称为产能营养素，三者讲求平衡，任何一种摄入过多都会变成脂肪。同等重量下，碳水化合物所产生的能量易被身体利用，而脂肪所提供的能量约是碳水化合物的 2.2 倍，且不易被利用，所以摄入过多脂肪更易导致能量过剩。在我国相对发达地区，富含脂肪的动物性食物消费量超过需求，谷类摄入不足，导致食物能量摄入过高，这才是肥胖的祸源。

其次，靠不吃主食减肥副作用大。美国曾流行低碳水化合物减肥法，如今这一理论已被纠正，因为没有长期的减重效果，而且可能产生副作用。有报道指出该方法可能导致口臭、腹泻、疲劳和肌肉痉挛，甚至增加患心血管疾病的风险。

第三，控制血糖也要吃主食。不少糖友为控制血糖，盲目减少主食摄入，长期处于半饥饿状态，这样不利于控制病情。目前，糖尿病膳食控制指南通常不要求糖尿病患者显著减少

碳水化合物的摄入量，但强调选择升糖指数较低的食物。

主食是个宝

中国人的主食以谷物为主，主要有大米、小米、小麦、玉米等。随着生活条件的改善，主食种类越来越丰富，马铃薯、红薯等薯类也成为主食佳选。主食中富含的碳水化合物是人体不可缺少的营养物质，对构成机体组织、维持神经系统和心脏正常功能、增强耐力、提高工作效率有重要意义。可以说，主食是个宝，对全身健康都有好处。

调控血糖和血脂。燕麦的蛋白质含量在谷物中是较高的，其氨基酸构成也利于消化吸收。另外，燕麦还富含具有调控血糖和血脂功能的成分，如β葡聚糖。

给肠道添活力。多数未经深加工的谷物都富含膳食纤维，利于预防便秘、促进肠道蠕动。其中，荞麦比较突出，其膳食纤维含量是大米的十几倍，还含有保健成分芦丁、槲皮素等，有助调节餐后血糖。

保护视力。每 100 克红薯的胡萝卜素含量高达 750 微克，对于健康的成年人来说，每天吃半块红薯（约 200 克）就能满足所需胡萝卜素。胡萝卜素能在体内转化为维生素 A，能保护视力、预防夜盲症、防止皮肤干燥、抗氧化。

增强免疫力。每 100 克马铃薯所含维生素 C 为 27 毫克，高于多数根茎类、鲜豆类和茄果类蔬菜。维生素 C 具有抗氧化，增强人体免疫力，促进钙、铁和叶酸吸收等作用。作为薯类，马铃薯

薯还富含淀粉，可减少维生素 C 的流失。

五大原则吃对主食

主食虽好，吃对才是关键，总体来说，每天摄入的主食占总能量的 50%~65% 是黄金标准。此外，科学摄入主食，应遵循以下 5 个原则：

吃够量。建议人们按照中国居民膳食宝塔，保证每天摄入谷类和薯类食物 250 克~400 克，运动量大的人可适当增加。

要多样。我们常吃的精米、精面会在加工过程中损失大量营养素，特别是 B 族维生素和矿物质。因此，膳食中应注意粗细搭配，常吃粗粮和全谷类食物，每天 50 克~100 克为宜，杜绝顿顿精米、白面。

少加油。主食的特点在于淀粉多、脂肪少、含钠少，比较清淡，如果配上丰富的菜肴，恰好能为人体提供均衡的营养。但生活中，人们更青睐炒饭、油酥饼、炸馒头等花样主食，虽然好吃，却在无形中吃进不少油和盐，对健康不利。因此，最好选择白米饭、蒸馒头等不加油盐的主食。

重搭配。不同种类主食的合理搭配，可以提高其营养价值。比如谷类蛋白质中赖氨酸含量低，而豆类蛋白质中富含赖氨酸，但蛋氨酸含量低，将两者结合食用，可以互补，大大提高营养利用率。

护营养。一些错误的烹调方法会让主食的营养大打折扣。建议不要过度淘米，反复搓洗会使米粒外层营养素丢失；不要用捞蒸方式煮饭，即弃米汤再蒸；煮粥不要加碱，发面时最好用酵母，而不是小苏打；少用油炸的方式制作主食。

此外，需要提醒的是，不同人群在摄入主食时应有所讲究，如老年人吃粗粮最好粗粮细做，将粗粮粉碎成颗粒或粉状，做成各种各样的杂粮糊、杂粮馒头等，口感好、易嚼碎，便于消化吸收；糖尿病患者吃主食应注意“粗细搭配”，即精白米面、白面包、米粉等升高糖指数食物与燕麦、荞麦、糙米等低升糖指数食物搭配，比如在精白米面中加入杂粮豆类，做成豆饭、荞麦饭、杂粮面点等，还要尽量避免吃加糖的主食，以保证血糖稳定；减肥人群可以适当减少主食摄入，但不能一口不吃，建议体力活动较少的女性在减肥期间每天吃 3 两粮食（1 两粮食大约相当于半碗米饭），还要注意把主食食材换成豆类、粗粮和薯类，既能增加饱腹感，又利于营养素的补充。

（据《生命时报》）



欢迎特色餐饮店加盟
餐饮版电话：8599376
8599369