

涓 杓 漢 兼 姪 緬 - 涓 涿 鏃 工 逢 鑑 伴 榭 鏃 朵 簏 - 鎚 儿 棉 錦 冬 汉 緬 惧 施 洪 ゆ 侯 正确吃米饭可防慢性病

健康

浣涓

鎏 賤 龔 浜 庸 緬 2006/11/05 14:03

大米饭是多数中国人每天要吃的主食，如果掌握吃米饭的健康原则，日积月累，不知不觉就能起到防病抗衰的作用，对慢性病人极为有益。

尽量让米“淡”

尽量不要在米饭当中加入油脂，以免增加额外的能量，也避免餐后血脂更多地升高。因此，炒饭最好少吃，加香肠煮饭，或者用含有油脂的菜来拌饭，也应当尽量避免。另外，尽量不要在米饭当中加入盐、酱油和味精，避免增加额外的盐分，否则不利于控制血压和预防心血管意外。

需要解释的是，加入醋、用紫菜包裹、中间加入蔬菜和生鱼一类的做法是符合清淡原则的。醋本身可降低血糖反应，并能帮助控制血脂；紫菜和生鱼也是对心血管有利的食材。只要同时不吃过咸的菜肴，紫菜饭卷是相当适合慢性病人食用的主食。

尽量让米“粗”

所谓粗，就是尽量减少精白米饭，它们的血糖反应过高，对控制血糖和血脂均十分不利。只有吃足够多的纤维，才能有效地降低米饭的消化速度，同时可以在肠道中吸附胆固醇和脂肪，起到降低餐后血糖和血脂的作用。这样也可以让人吃得慢一些，食量小一些，有利于控制体重。实际上，慢性病人大多数都是脂肪超标的类型，控制体重是饮食调整措施的第一要务。

一些营养保健价值特别高的米，如糙米、黑米、胚芽米等，虽说有益健康，但每天吃百分之百的糙米饭，口感上觉得不适，难以长期坚持。因此，在煮饭的时不妨用部分“粗”粮和大米合作，口感就会比较容易接受。最好先把“粗”原料放在水里泡一夜，以便煮的时候与米同时熟。

尽量让米“乱”

在烹调米饭米粥时，最好不要用单一的米，而是米、粗粮、豆子、坚果等一起同煮。比如说，红豆大米饭、花生燕麦大米粥等，就是非常适合慢性病人的米食。加入这些食品材料，一方面增加了B族维生素和矿物质，另一方面还能起到蛋白质营养互补的作用，能够在减少动物性食品的同时保证充足的营养供应。

更重要的是，这样做能有效地降低血糖反应，控制血脂上升。其中豆类与米的配合最为理想，因为豆中含有丰富的膳食纤维，其中的淀粉消化速度非常慢，对于预防慢性病最为有效。

尽量让米“色”

白米饭维生素含量很低，如果选择有色的米，并用其他的食品配合米饭，让米饭变得五颜六色，就能在很大程度上改善其营养价值。比如说，煮饭时加入绿色的豌豆、橙红色的胡萝卜、黄色的玉米

粒相配合，既美观，又提供了维生素和类胡萝卜素抗氧化成分，特别有利于预防眼睛的衰老。又比如说，选择紫米、黑米、红米与白米搭配食用，也能提供大量的花青素类抗氧化成分，帮助预防心血管疾病。