

涓 杓漢兼姪邕 - 涓 洙鏃 工 逢 鑑 伴 栲 鏃 朵 簏 - 鏃 儿 棉 錦 序 汉 绀 愼 施 浜 ゆ 侯 粗粮与细粮最佳比例6:4

健康

浣滃

鎏賤戩浜庸綯2007/09/22 17:18

吃粗粮成了近年来的一种时尚。很多人喜欢吃粗粮，认为它营养高、口感好，而且对牙齿、面部肌肉等都比较有益。可是，粗粮虽好，也不宜多吃。因为其中含有过多的食物纤维，会阻碍人体对其他营养物质的吸收。

“食粗吃杂”要视不同人群而定。以25~35岁的人群为例，过量食用粗粮的话，会影响人体机能对蛋白质、无机盐以及某些微量元素的吸收，甚至还会影响到人体的生殖能力。尤其对处于这一年龄段的男性来说，饮食中应含有丰富的锌、硒、维生素B和C，而长期进食过多的高纤维食物，会使人体的蛋白质补充受阻，脂肪摄入量大减，微量元素缺乏，以致造成心脏、骨骼等脏器功能以及造血机能的发展缓慢，降低人体的免疫能力。

目前，联合国粮农组织已经颁布了纤维食品指导大纲，给出了健康人常规饮食中应该含有30-50克纤维的建议标准。研究发现，日常饮食以6分粗粮、4分细粮最为适宜。