

当“三高”成了人们耳熟能详的词语，当精米、白面再也提不起大家的食欲时，都市人开始返璞归真，兴起一股吃粗粮的“忆苦”风潮。

粗粮营养丰富

粗粮是相对于大米、白面等细粮而言的一种称呼，从加工上来讲，粗粮没经过深加工和细加工，营养成分保存得较为完整。从种类上来讲，它主要包括谷物类（玉米、小米、红米、黑米、紫米、大麦、燕麦、荞麦等）、杂豆类（黄豆、绿豆、红豆、黑豆、蚕豆、豌豆等）、块茎类（红薯、山药、马铃薯等）。

大部分粗粮不但富含人体所必需的氨基酸和优质蛋白质，还含有钙、磷等矿物质及维生素，相对大米、白面而言，粗粮的碳水化合物含量比细粮低，膳食纤维含量高，食用后更容易产生饱腹感，可减少热量摄取。

很多粗粮还具有药用价值：荞麦中的芦丁可以降低血脂、软化血管，是高血压、糖尿病等患者的理想食物；薏米被欧洲营养专家称为“生命健康之禾”，不但能美容，还适合消化不良、慢性肠炎者；燕麦几乎具备了谷类所有的优点，富含氨基酸、维生素E，可以降低血压、降血脂，英国前首相撒切尔夫人早餐就必吃燕麦。

每天最多吃50~100克

粗粮虽好，但人们在食用过程中却存在一些误区。

1、每顿饭都吃。联合国粮农组织建议，健康人常规饮食中应该含有30~50克纤维。而粗粮中含有的纤维素和植酸较多，如果每天摄入纤维素超过50克，并且长期食用，会降低人体的免疫能力。此外，荞麦、燕麦、玉米中的植酸含量较高，会阻碍钙、铁吸收。

2、纯吃粗粮。不少人喜旧厌新，吃上了粗粮，又忽略了大米白面。专家建议，成人最好每天吃谷类食物300~400克，其中搭配50~100克的粗粮，品种选择多一些更好。

3、并非人人适宜。老人、小孩，缺钙、铁等元素的人，以及有消化系统疾病的人群，由于肠胃功能较弱，都不适合多吃。

大豆和米面是“最佳拍档”

要想让胃“接受”口感较差的粗粮，还得讲究食用方法。大豆和米面搭配吃比较好。豆类富含促进人体发育、增强免疫功能的赖氨酸，而米面赖氨酸含量较低，因此两者搭配最佳。玉米面、荞麦面等最适合和白面一起蒸馒头，口感非常好。平时也可以多吃腊八粥，营养搭配均衡。薏仁米等则最好煮粥吃。

需要注意的是，烹饪粗粮之前一定要提前浸泡，根据原料不同，浸泡时间也不同。浸泡对粗粮的制作非常重要，不仅可以缩短烹饪时间，而且浸泡之后的粗粮相对软一些，做熟后口感好，更容易吸收和消化。

此外，吃完粗粮要多喝水。粗粮中的纤维素需要有充足的水分做后盾，才能保障肠道的正常工作。一般多吃一倍纤维素，就要多喝一倍水。