

涓 杓漢兼姪邕 - 涓 洙鏃 工 逢 鑑 伴 桷 鏃 朵 龔 - 鎚 儿 櫛 錦 冬 汉 绀 惧 施 浜 ゆ 侯 吃杂粮 不是越多越好

美食

浣漏

鎏賤龔浜庸細2009/06/24 11:09

杂粮中含有大量的纤维素，会对大肠产生机械性刺激，促进肠蠕动，使大便变软畅通，这对于预防肠癌和由于血脂过高而导致的心脑血管疾病是十分有利。

不过，营养学家告诫人们，若过多进食纤维素，对人体也是不利的。首先，纤维素不但会阻碍有害物质的吸收，也会影响人体对食物中的蛋白质、无机盐和某些微量元素的吸收。若是25岁至35岁这个年龄段的人，吃粗杂粮太多，就会影响人体机能对蛋白质、无机盐和某些微量元素的吸收，甚至影响到生殖能力。比如，吃煮、炒的黄豆，人体对蛋白质的吸收消化率最多的有50%，而把黄豆加工成豆腐后，吸收率马上升到90%，其原理在于加工后破坏了豆中的纤维成分。

因此长期大量进食高纤维食物，会使人体蛋白质补充受阻，脂肪摄入量不足，微量元素缺乏，因而造成骨骼、心脏、血液等脏器功能的损害，降低人体免疫抗病的能力。那么吃多少高纤维素食物即杂粮才真正有利人体呢？营养学家建议，中年人食高纤维素食物并非越多越好，一个健康的成年人，每天的纤维素摄入量以10～30克为宜，蔬菜中纤维素较多的是韭菜、芹菜、茭白、南瓜、苦瓜、红豆、空心菜、黄豆、绿豆等，请适量食用。饮食不必忌这戒那，尽量全面而杂切忌单纯。杂粮摄入，也并不是越多越好，而是要掌握在一定的限度内，这是保证各种营养成分全面取得的前提。 ■文/余川