涓　枸瀳兼妳缃　- 涓　淑鏃ユ滢鏂伴椈鏃朵簨 - 鏕儿椭鍗冬汉绀惧尰浜ゆ禩

每天85克“全谷”可控体重

健康

浣滆

鍙戝皤浜庸細2010/01/14 16:12

羼不吃主食只吃菜可以减肥？错误！上周，在中国营养学会主办的“谷类为主，粗细搭配——全麦营养健康研讨会”上，专家提出，在主食摄入量一定的前提下，每天食用85g的全谷食品能减少若干慢性疾病的发病风险，并帮助控制体重。所以建议成年人每天最好吃50克以上的粗粮。

羼羼现状

羼羼国人膳食纤维摄入不足

羼羼国际相关组织对每日膳食纤维的摄入也有指导性推荐，如：美国防癌协会推荐标准为每人每天30到40克；欧洲共同体食品科学委员会推荐标准为每人每天30克；世界粮农组织建议正常人群每日摄入量应为27克；我国营养学会在2000年提出成年人每日适宜摄入量为30克。然而，目前，我国国民每日从日常食物中摄取的膳食纤维仅8-12克，不及国际相关组织推荐量的一半。

羼羼观点

羼羼谷类食品应粗细搭配

羼羼随着生活水平的日益提高，人们的日常膳食结构及生活方式也发生了重要的变化，曾经作为日常主食的“五谷杂粮”渐渐从我们的餐桌上消失了，取而代之的是越来越精细的食材，膳食纤维严重不足。中国营养学会常务副理事长翟凤英指出，膳食纤维摄入量与慢性病发生呈负相关。因为多项研究均发现膳食纤维的生理功能包括降低血脂与血糖、预防某些肿瘤、缓解便秘、降低能量摄入等，因此适量均衡摄取全谷类将有助于身体健康。

羼羼中国营养学会名誉理事长葛可佑教授表示,食物多样才能提供人体所需的营养素,而谷类为主是指膳食中谷类食物提供能量应达到膳食总能量的一半以上,其主要原因是谷类可提供足够能量，并避免摄取过多脂肪，有利于预防慢性病；尤其粗细搭配有助于避免肥胖和糖尿病等慢性疾病。

羼羼提醒

羼羼全谷食品保存谷胚

羼羼专家提出，谷粒由外向内可分为谷皮、糊粉层、谷胚和胚乳四个部分，其营养成分不尽相同。最外层的谷皮由纤维素和半纤维素组成，其中还含有矿物质；糊粉层紧靠着谷皮，含有蛋白质和B族维生素；谷胚是谷粒发芽的地方，含有丰富的B族维生素和维生素E，而且还有脂肪、蛋白质、碳水化合物和矿物质；胚乳是谷粒的中心部分，主要成分是淀粉和少量蛋白质。全谷富含膳食纤维，能让血液中的血糖和胆固醇维持在最理想的水平。

羼羼方法

羼羼专家支招“全麦”食品

羼羼专家介绍，美国食品和药物管理局(FDA)认为，食物中的全谷含量（重量）必须≥51%。其中，“全谷含量”指麸皮、胚乳和胚芽以正确的比例存在。

羼羼美国居民中国居民膳食指南：全谷及全谷类食物由完整的谷粒组成，其中包括麸皮、胚芽和胚乳。

羼羼《中国居民膳食指南》中说明全麦包括麸皮、胚乳和胚芽三个部分。在选购全麦食品时，消费者也可以通过阅读食品包装上的配料表来加深了解其全麦的“真伪性”：如果事物成分表中的第一种成分是“全小麦”、“全麦”，那么这就是一种全麦食品；如果成分表中出现“多种谷物”、“石磨”、“碾碎小麦”、“裸麦粗面包”、“有机”或“麸皮”字样的食品实际上可能仅含少量谷物或不含全谷物。 （智慧）