

# 粗粮益处多 吃对才健康

## 粗细粮合理搭配 选择恰当烹饪方式促消化



由于现在大家的饮食很大一部分属于精细加工的食物，因此许多朋友认为搭配食用一些粗粮将会有益于健康，尤其是能帮助糖尿病患者更好地控制血糖。那么，粗粮是否真的对健康有益？到底该怎么吃粗粮才能真正有助于血糖控制呢？对此，石家庄市第二医院营养科主任张秀云表示，粗粮食物是膳食纤维的良好来源，膳食纤维能够延缓胃内容物的排空、增加饱腹感、延缓和减少葡萄糖的吸收和利用，减慢胰岛素的反应，从而有助于维持适宜体重及血糖平稳。因此，对于糖尿病患者来说，完全可以通过恰当的搭配，以及蒸、煮等合理的烹饪方法，将粗粮“融入”平时的一日三餐中，促进消化吸收，更好地发挥其营养作用。

□本报记者 梁蕾

### 全谷物、杂豆类及薯类均属粗粮

所谓粗粮，其实是与加工精度较高的稻米和小麦相比较而言，广义的粗粮包括全谷物、杂豆类及薯类等。常见且比较推荐的粗粮包括以下几种：

全谷物类即未经精细加工或虽经碾磨处理但仍保留了完整谷粒所具备的胚乳、谷胚、谷皮和糊粉层组分的谷物，例如稻米、小麦、大麦、燕麦、黑麦、黑米、玉米、小米、荞麦、薏米等均可选择；杂豆类则包括除大豆之外的红豆、绿豆、花豆、芸豆、鹰嘴豆、芸豆等；常见的薯类则有土豆、山药等，日常饮食均可进行恰当选择。

### 粗细搭配 营养更全面

粗粮类食物是碳水化合物、蛋白质、B族维生素、部分矿物质和膳食纤维的良好来源。其中，膳食纤维具有良好的黏性和吸附性，可延缓胃内容物的排空，增加饱腹感，延缓和减少葡萄糖的吸收和利用，减慢血糖水平和胰岛素的反应。也就是说，粗粮食物中较丰富的膳食纤维能够使葡萄糖的吸收趋于平缓，减少胰岛素的分泌，从而帮助控制血糖平稳。

此外，膳食纤维还能吸附脂肪酸、胆固醇、胆汁酸，影响营养物质的消化吸收，减少能量摄入，从而发挥降低体重和维持适宜体重的作用。不溶性膳食纤维还能增加粪便体积，促进肠道蠕动，缩短营养物质与肠上皮细胞的接触时间从而使吸收减少，并由粪便排出过多的能量。

因此，在一日三餐的主食中，合理搭配食用粗粮，例如谷薯类与蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等搭配饮食，的确可以起到一定的保健作用。一般来说，建议大家平均每天摄入12种以上食物，其中谷薯杂豆类食物3种，蔬菜水果类4种，畜禽鱼蛋奶类3种，奶类、大豆坚果类2种；对于糖尿病患者来说，日常饮食中粗粮与细粮的搭配比例以1:2较为合适，建议平均每天摄入谷类食物200克—300克，其中全谷物和杂豆类50克—150克，薯类50克—100克。

### 蒸煮或入馅 促进消化好吸收

粗粮虽然具有一定的营养作用，但也由于含有较多的膳食纤维而存在不好消化的问题。尤其是脾胃功能较差的人群，如果吃太多的粗粮，则可破坏胃肠道的正常功能，增加胃肠道的负担。因此，一般来说贫血、胃肠功能差、免疫力较差的人群就不适合过度吃粗粮，更不建议日常饮食以粗粮为主。

为了帮助粗粮能够被更好地消化、吸收，充分发挥其营养作用，建议大家在食用粗粮时最好与细粮搭配饮食，例如小米、玉米、燕麦、全麦粉等可以和糯米面搭配食用。另外，在烹饪方式上，也可以根据不同种类的粗粮选择蒸、煮、做馅等方式促进胃

肠道消化吸收。例如玉米棒、红薯可以蒸软后食用，各种谷物、豆类等可以做成杂粮馒头食用，尽量使口感柔软而美味；杂豆类还可以煮粥、入馅食用，例如做成杂豆粥、豆包等，相对来说也更好消化。

### 糖尿病患者吃粗粮 几个误区需避免

**误区一：把各种粗粮打成粉，做成糊再食用更有助于吸收。**

对于胃肠功能较差或者牙齿不好的人群来说，把各种豆类、谷物打成粉后，的确口感细腻、食用方便且更有助于消化吸收；但是对于糖尿病患者来说，粗粮打粉做成糊后再食用，消化吸收速度会更快，这样对血糖的影响也会更大一些，因此糖尿病患者并不适合将粗粮打粉后食用。

**误区二：粗粮饼干完全可以当成粗粮来吃。**

市场上售卖的大多数粗粮饼干，还有一些粗粮馒头，往往经过了细加工，有的产品还添加了油脂等成分，不属于全谷物，并不能较好地发挥全谷物的作用。因此把粗粮饼干当做零食偶尔吃吃无妨，但对于糖尿病患者来说，则不能把它等同于粗粮食物。

**误区三：燕麦属于粗粮，因此各种花式麦片例如即食麦片、早餐麦片等也都属于粗粮。**

粗粮中的燕麦是指未经精细加工或虽经碾磨处理但仍保留了完整燕麦粒成分的谷物。然而我们在市场上常见的即食麦片、早餐麦片等花式麦片中，其燕麦往往已经过再加工，相对来说较容易被吸收，升糖指数比较高；有些燕麦产品还添加了糖、油、调味料等各种成分，热量较高。因此对于糖尿病患者来说，这些经过再加工的燕麦片也不能等同于粗粮燕麦。

### 相关链接 “糖友”健康过冬 需合理安排膳食结构

良好的饮食控制、营养搭配有利于血糖的长期平稳，尤其是在寒冷且活动相对减少的冬季，糖尿病患者更要注意每日三餐的合理安排。除了适当配合粗粮饮食，糖尿病患者在冬季的饮食需要特别注意膳食结构。这是因为膳食结构，也就是膳食模式对血糖存在重要的影响作用。

由于冬季天气寒冷，人们往往会倾向于饮食高热量的食物，但对于糖尿病患者来说，过度饮食高热量食物，则会影响血糖的稳定控制。因此，建议糖尿病患者的冬季饮食在营养全面的基础上更要重视合理搭配。一方面，每天膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类，尽可能摄入各方面的营养；另一方面，则建议每餐巧妙搭配，每样食物吃少点，食物种类多一些，并且以动物性食物搭配植物性食物。成年人每天需摄取120克—200克的动物性食品，可将其分配到一日三餐中，“分散”食用，这样既可避免饮食过量，也不会让饮食过于“清汤寡水”。

健康贴士

## 冬季养肝护肝 别忽视六个生活细节

□本报记者 梁蕾

冬季是一年中寒冷的季节，寒冷可使人体免疫力降低，从而影响健康。对于已经患有肝脏疾病的患者来说，由于本身抵抗力就较差，因此在寒冷的冬天若防护不当即可使疾病迁延不愈甚至急剧加重，影响病情控制或康复。因此，石家庄市第五医院感染一科医生王洋提醒肝病患者，尤其是已处于肝硬化失代偿期或肝衰竭等严重肝病患者，在冬季一定要注意养肝护肝，除了坚持治疗，还要从日常衣食住行等细节做起，全面保护肝脏健康。

### 适当增减衣物 防寒保暖

相对于健康人群来说，肝病患者往往体质虚弱、免疫力较低，若不小心感受风寒等外邪侵袭，则更容易发生感冒、肺炎或肠道感染等疾病，使原有的肝病病情加重，影响预后。因此肝病患者在冬季首先要做好防寒保暖，外出时穿上合适的衣物御寒，并注意居室通风。建议每晚睡前，可以用温热水加上艾叶泡泡脚，揉按足底涌泉穴，以达到温阳散寒、祛湿通络、补肾填精、改善睡眠的作用。

### 按时作息 不要熬夜

中医学认为“肝藏血”，而夜晚11时到凌晨3时是肝胆经的司职时间，此时若能准时就寝，获得足够的睡眠，血就能归藏于肝，从而养肝血。如果经常熬夜，肝脏无法得到休息调养，就会出现肝区不适、眼睛干涩、口干舌燥、频繁起痘等症状，肝病也会加重。因此建议养成规律的作息习惯，尽量不熬夜，保证睡眠充足。

### 饮食营养均衡 少油腻

肝病患者要注意饮食多样化、营养均衡。慢性肝炎、肝硬化患者宜以低脂高蛋白、高维生素饮食为主，其中高蛋白饮食应以牛奶、蛋类为主；可适当进食水果，补充人体不可缺少的维生素、微量元素；肝性脑病患者则需要根据自身消化吸收情况酌情补充蛋白质。另外，中医认为肝炎的本质是体内存在湿热之邪，无论患者病程长短，只要肝炎未愈，即属于湿毒未清。而油腻、辛辣的饮食易使体内湿热加重，因此肝病患者在冬季最好避免吃油腻、辛辣的食物，以免因湿热致使肝脏出现肝气不疏，从而诱发或加重肝脏疾病。另外，肝病患者还要注意饮食适度、有节制，以免因暴饮暴食而损伤脾胃功能、影响肝病恢复。

### 肝病患者需戒酒

中医认为酒易助湿生热，现代医学也指出，酒的主要成分乙醇需要由肝脏进行代谢，过度饮酒可损害肝脏，会导致肝细胞变性坏死，甚至引发酒精性肝病。因此，对于慢性肝炎、肝硬化等肝病患者来说，一定要遵医嘱戒酒。

### 避免劳累 勿伤阳气

虽然适度锻炼有助于身体健康，但若是过度劳累则可耗损气血而伤肝，导致疾病缠绵难愈。因此对于肝病患者来说，冬季尤其要注意避免过劳。例如乙肝患者在疾病急性期应以卧床休息为主，避免过多活动；慢性乙肝患者应注意劳逸结合，适当休息，从事一些轻体力消耗的工作；乙肝恢复期或乙肝病毒携带者活动当以无疲乏感为度。另外，由于冬季主“藏”，因此在冬季运动锻炼时也要注意避免损伤人体阳气，建议大家特别是肝病患者可以适当“猫冬”，减少外出活动，等到阳光充足即阳气旺盛的时间段再出来活动。

### 保持乐观情绪 避免暴怒或思虑过度

中医认为肝脏主疏泄，喜条达而恶抑郁。怒则伤肝，精神抑郁日久或突然、强烈的暴怒皆可导致肝之气血运行失调，影响肝的疏泄功能，致使肝病加重。因此肝病患者在冬季还要注意调节情志，保持愉悦的心情，避免过度精神刺激，既要避免大怒等情绪变化，也要注意远离过度忧思，尽量保持平和心态，豁达乐观。肝病患者尤其是慢性肝病患者，往往治疗疗程漫长，在这个过程中建议肝病患者坚持长期服药治疗，并定期体检，切莫因疾病迁延难愈而产生悲观、消沉、畏惧等不良情绪。