

白米饭是垃圾食品之王?

专家:没有垃圾食品,只有垃圾吃法。高血压糖尿病等不是米饭造成的,而是营养过剩运动不足等导致

近日,一篇题为《白米饭垃圾食品之王》的文章将白米饭贬得一文不名,声称米饭几乎不含蛋白质、脂肪、维生素、矿物质,只有淀粉和糖,是典型的高糖、高热量、低蛋白的垃圾食品。白米饭真的是“垃圾食品”吗?如何健康吃米饭呢?

米饭不是糖尿病致病原因

先来看看“世界卫生组织对垃圾食品的定义”:高糖、高热量、低蛋白质、低维生素、低矿物质、低纤维。这样看来,米饭确实是非常符合垃圾食品的定义,毕竟每100克谷类含糖高达76克左右。不仅如此,它的升糖指数还高达87,是高血压、糖尿病等慢性疾病的诱因。更有甚者,在美国哈佛大学公共卫生学院公布的“健康饮食金字塔”中,白米饭高居塔尖,与红肉、加工肉类、牛油、含糖饮料、盐等不健康食物并列。这么一看,白米饭简直和炸薯条一样危险。

这些说法很不科学。先不说世界卫生组织已经否认了“垃圾食品”一词,就算是单凭升糖指数高、含糖量高就认定白米饭是垃圾食品显然是狭隘且不可取的。对于一个正常人而言,由于自身的调节能力较强,这种升糖指数

并不会影响健康。另外,高血压、糖尿病等疾病也不是单凭吃米饭吃出来的,主要还是营养过剩、营养失衡、运动不足等原因导致了糖代谢功能失调才会发生。

所以,米饭不是糖尿病的致病原因,以后还是可以安心吃米饭。况且在日常生活中,我们吃米饭时总会与蔬菜、豆制品、肉类搭配吃,营养均衡又健康。

难道前面提到的哈佛大学“健康饮食金字塔”是错的吗?其实,只是我们误解它的意思啦,金字塔将谷类分为了全谷类(全麦、糙米)和精制谷类(白米、白面),位于最上端的只是精制谷物,全谷类还是放在最下层的。它只是提倡大家多吃粗粮,并不是说米饭就是垃圾食品。

煮饭不要煮太软太烂

人体能量三大来源的科学配比应当是:碳水化合物不低于55%,脂肪不高于30%,蛋白质15%左右。

中国营养学会制订的“中国居民平衡膳食宝塔”,提倡食物多样化,以谷类食物作为宝塔的最底层,建议成年人每人每天的主食量为300~500克。正是因为我国长期以谷类为主食,糖尿病、心血管病的发病率远远低于以高蛋白、高脂肪肉类为主食的欧美国家。

那么米饭应该怎么吃才好呢?

很多人喜欢把米饭做得软点。煮米饭前先要把大米浸泡几个小时,再小火慢煮或者压力锅蒸煮,让米饭更加软、烂,这样口感上是好吃了,不过这种米饭的消化速度和餐后血糖反

应也会明显上升。研究显示,浸泡、增加水量以及延长蒸煮时间,都会加快米饭的淀粉消化速度。所以,建议平时煮饭还是不要煮太软、太烂。如果你还是偏爱软点的米饭,那就每次少吃一点,控制升糖水平。

其次,饮食的大原则是食物多样化,所以每天的全部主食中,面粉、大米各占30%至40%,粗杂粮占20%至30%的搭配比较合理。每天最好能吃50~100克粗粮,对预防慢性病有一定好处。

需要特别提醒的是,糖尿病病人、肥胖和血脂异常等慢病高危人群应该严格控制精制白面的摄入量。

没有垃圾食品只有垃圾吃法

事实上没有所谓的“垃圾食品”,只有“垃圾的吃法”。食物本身并不“垃圾”,只是由于不恰当的烹饪方式、过量、不合理的吃法及不正确的生活方式,才使得其成为影响人体健康的“垃圾食品”。

健康饮食的关键在于总量控制和均衡搭配。合理的饮食方式都由一个量来控制,再美味的食物吃过量总是有弊端的。任何一种单一食物,

都不能提供人体所需的全部营养,只有多种食物合理搭配才能构成一个健康的食谱。因此,日常饮食也应满足“食物多样,谷类为主”的建议,主食也要尝试粗细搭配,品种多样化。

中国膳食指南推荐:全谷物饮食理念,在谷物(白米饭/白面食物)中加入1/4~1/3全谷物食物或者杂豆类食物。多吃蔬菜、水果和薯类,注意荤素搭配。另外,吃饭吃七成饱也是一种健康饮食的方式。

相关链接

英媒:大米占食物主导地位或将改变

据英国汤森路透基金会5月21日报道,午餐时间的台北西门町,游客和当地人挤在餐馆里和街边小摊上,在蒸饺和煎饺,宽面和细面,铜锣烧、烧烤和甜点之间做出选择。但是有一样东西在菜单和餐盘里很少看到:米饭。

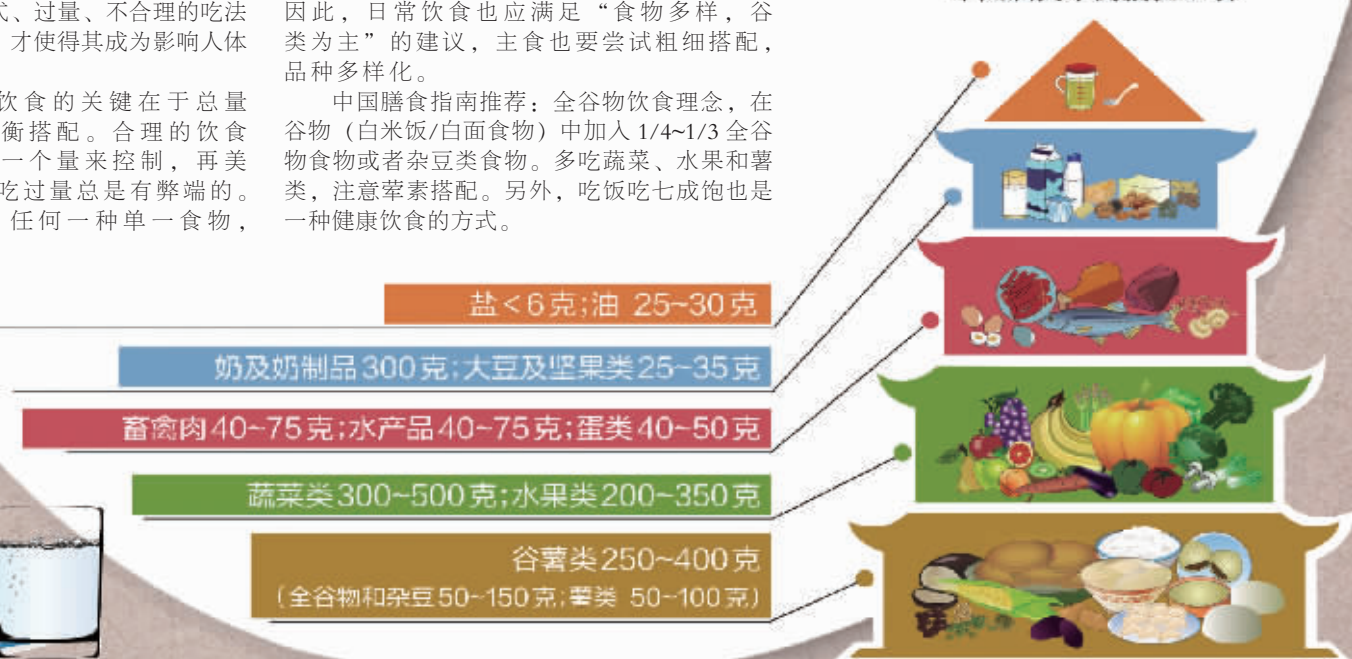
据联合国粮农组织说,大米曾是中国台湾地区日常饮食中的主食,不过最近50年来,大米的人均消耗量下降了2/3以上,原因是“智能作物”和“超级食物”的大举流入。

报道称,这是亚洲在这方面出现的最大跌幅,也是在城镇化、收入上升、气候变化以及对健康和粮食供应的担忧促使人们寻找像小米和更多蛋白质这类未来可替代米饭的其他食物选项之际,亚洲各地正在形成的一种趋势。

报道称,全球大约90%的大米产量和消耗量源自亚洲,这里的人口占世界总人口的60%。不过,从日本、韩国以及中国香港和中国台湾地区的趋势可以看出,随着饮食发生变化,大米的消耗量将会出现大幅下降。自1961年以来,香港的大米人均消耗量减少了约60%,日本则减少近一半。根据联合国粮农组织的数据,韩国自1978年以来,大米消耗量减少了41%。

同时,鱼、肉、乳制品,水果和蔬菜的消耗量大幅上升。联合国粮农组织驻曼谷的资深经济学家戴维·道说,大米仍将是亚洲地区最重要的一种作物,在饮食中扮演关键角色,也是亚洲文化的象征,不过未来随着新的食物不断涌现,大米将不再占据主导地位。

中国居民平衡膳食宝塔



水:1500~1700毫升
每天活动6000步