



# 粗粮不是越“粗”越好



如今，粗粮已成为食谱里的“常客”，“多吃粗粮对身体好”这句话也深入人心。有的人认为口感越糙、质地越硬、颜色越深的粗粮越有营养。事实真的如此吗？  
联勤保障部队工程大学李建湘副教授总结了一些粗粮的相关知识，帮助大家走出饮食误区，科学食用粗粮。



## 什么是粗粮？

粗粮是相对精米白面而言的全营养食材，主要分为3类：谷物类（玉米、小米、燕麦、荞麦、黑米等）、杂豆类（黄豆、绿豆、红豆等）和块茎类（红薯、山药、马铃薯等）。

精米白面经精细加工，去除了谷皮、胚芽，流失了大量膳食纤维、B族维生素和矿物质，而粗粮完整保留了谷物营养精华。

## 粗粮好在哪？

一是粗粮的营养更加全面。粗粮中富含膳食纤维、矿物质及植物化学物。例如，燕麦中的β-葡聚糖可调节血脂，荞麦中的芦丁有益心血管健康，小米中的色氨酸有助于改善睡眠。

二是食用后血糖反应平稳。与精米白面相比，粗粮升糖指数低，食用后血糖波动平缓，能为人体持续输送能量，可有效避免因血糖骤升骤降引发的疲惫乏力、注意力涣散等问题，帮助人们维持稳定的状态。

三是有助于促进消化吸收。粗粮中的膳食纤维可促进肠道蠕动、维持肠道微生态平衡，有效预防便秘等消化问题。

## 粗粮食用误区

粗粮虽好，但吃法不当可能适得其反。

**误区一：完全替代细粮。**部分人顿顿吃粗粮、彻底摒弃精米白面。虽然粗粮营养全面，但其中含大量膳食纤维和植酸，过量食用会阻碍钙、铁、锌等矿物质吸收，加重肠胃负担，易引发腹胀、消化不良等情况。

**误区二：烹饪方式粗糙。**有的人觉得粗粮难以下咽，主要原因是烹饪方式不当。直接蒸煮未经处理的糙米、杂粮，不仅口感差，还会刺激肠胃，降低营养吸收率。

**误区三：食用种类单一。**部分人长期使用玉米、燕麦等某一种粗粮。不同粗粮营养侧重点不同，单一食用无法实现营养互补。

**误区四：混淆伪粗粮。**市面上部分全麦

面包、杂粮饼干等加工食品，为改善口感添加了大量糖、油、盐，并非真正意义上的粗粮，长期食用反而不利于健康。

## 怎么吃才科学？

**粗细搭配。**不建议一次性大量食用粗粮，建议粗粮占主食比例从五分之一起步，逐步提升至三分之一，再提升至二分之一，让肠胃逐渐适应。在日常煮饭、和面时，可搭配适量糙米、玉米粉、荞麦粉，兼顾营养与口感。

**营养互补。**坚持多元化食用原则，每日至少搭配3种粗粮，如谷物、杂豆、块茎类食材组合，补齐单一食材营养短板，丰富餐桌品类。

**煮软煮透。**不少粗粮质地坚硬，烹饪前需提前浸泡2~4小时。这些粗粮充分浸泡后，更易煮熟和消化，可以有效减少对肠胃的刺激。

**荤素搭配。**粗粮中的植酸会影响矿物质吸收，人们在饮食中可搭配鸡蛋、瘦肉、豆制品及新鲜蔬菜，通过补充优质蛋白和适量油脂，中和植酸影响，提升营养吸收率。

**足量饮水。**膳食纤维发挥作用需要充足的水分支撑，建议大家每日饮水量保持在1500至2000毫升之间，高温环境下应及时增加补水量。

此外，粗粮食用需因人而异，以下4类人群切勿过量食用：肠胃功能较弱的人群过量食用粗粮会加重肠胃负担，建议肠胃疾病患者减少食用粗粮，待康复后逐步少量添加；处于生长发育期的人，需要充足的矿物质支撑身体发育，应注意粗粮占比，避免影响营养吸收；高强度运动后的人，身体急需快速补能，短时间内不宜大量食用粗粮，应优先选择米饭、面条等易消化的主食，待体能恢复后再搭配粗粮；糖尿病患者不可无节制食用粗粮，需严格控制总量，在医护人员指导下制订个性化膳食方案，规避血糖大幅波动风险。  
据《解放军报》

## 喝牛奶好 还是喝奶粉好

奶粉是牛奶经过热加工得来的，在此过程中，损失的营养成分主要为牛奶中的活性成分与维生素，二者的蛋白质、钙、脂肪含量相差并不大。相较于牛奶，奶粉也有好处，比如奶粉保质

期较长，储存起来更方便，还可以针对不同人群，添加不同营养成分。比如中老年奶粉中，会额外添加钙、维生素E、锌、铁、叶黄素等等。

据 CCTV 生活圈



健康提醒

## 冰箱真的安全吗？

气温逐渐升高，食物腐败速度加快，食源性疾病进入高发期。很多人觉得“冰箱是保险柜”，把剩菜剩饭、生肉、水果一股脑塞进去，殊不知冰箱只能延缓细菌生长，不能杀灭细菌。每年夏天因“冰箱食物”导致的腹泻、呕吐甚至败血症并不少见。

### 一、冰箱里最常见的“杀手”有哪些？

**李斯特菌：**嗜冷菌，能在4℃冰箱冷藏室繁殖。污染乳制品、熟食、未洗的水果。对孕妇、老人、免疫力低下者最危险，可引起流产、脑膜炎。

**沙门氏菌：**常见于鸡蛋、生鸡肉。即使冷藏，也能存活数周。

**耶尔森菌：**同样嗜冷，污染生猪肉、牛奶，引起腹泻和腹痛。

**金黄色葡萄球菌：**污染剩饭、糕点，它产生的肠毒素耐热，加热也杀不死。

### 二、遵守冰箱分区存放原则

**冷藏室：**温度波动大，只放调味品、饮料，不放鸡蛋或牛奶。

**冷冻室：**肉类分割后冷冻，不要反复解冻。

### 三、剩菜处理遵循“2小时/4天”规则

食物做好后，如果在室温下放置超过2小时，细菌已经大量繁殖，建议放弃。剩菜放入冰箱前先降到室温（不要超过1小时），用浅口容器盛装加速冷却。冷藏剩菜在4天内吃完，吃之前彻底加热至中心温度75℃以上（汤沸腾、肉无血丝）。绿叶蔬菜最好当餐吃完，隔夜后亚硝酸盐含量升高，不建议吃。

### 四、定期清洁冰箱

每月一次，断电清空，用温水+小苏打擦拭内壁、密封条和抽屉。彻底晾干后再通电。

一句话总结：冰箱是储存工具，不是消毒柜。生熟分开、不存过久、吃前热透，才能远离夏季“冰箱病”。  
星报综合



常备药箱

## 清晨“三宜三不”胜过吃补药

**一宜深呼吸：**清晨睡醒后，静卧5分钟，先向左、再向右，最后仰卧，共伸3次懒腰，使关节充分舒展活动。打哈欠3~5次。随即起床，伸臂踮足，连续进行10次深呼吸运动。

**二宜净大便：**每日清晨大便一次，养成习惯。古人把肛门称为“魄门”，早晨卯时（5~7点）“魄门开”，是排便的最佳时间。

**三宜四方眺望：**立定，两眼平视，先向东远眺；然后，半闭目低头、转身，依次再向南、西、北远眺。

**一不恋床：**恋床会打乱正常的生活规律，使体内许多生物钟错点。

**二不立即剧烈运动：**起床后未做准备活动马上投入剧烈运动，容易发生心、脑血管意外。

**三不立刻起身小便：**因为，膀胱排空容易引起头晕，甚至出现排尿性晕厥。

据《中国中医药报》