

米饭，不接受这些误解！



米饭没有营养,是垃圾食品之王?

几年前,网上有一篇题为《白米饭垃圾食品之王》的文章竟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。

这种说法毫无科学依据,完全是莫须有。

首先,垃圾食品的说法就完全不科学。

网络上流传的所谓“世界卫生组织(WHO)公布全球十大垃圾食品名单”并不属实,世界卫生组织自己已经辟谣,从未公布过最差食品或者垃圾食品名单。从营养学角度,食物本身并没有“垃圾”还是“健康”之分,没有垃圾的食品,只有垃圾的搭配。

其次,从营养角度,白米饭已经是很好的主食了。

大米不仅可以给我们提供丰富的碳水化合物,让我们有能量去做各种喜欢的事情。同时,它还有不少的蛋白质,它含有6%~7%的蛋白质,膳食指南推荐我们每天吃250~400克主食,就能获得15~28克的蛋白质。要知道,我们普通成人蛋白质的每日推荐摄入量是65克(男)、55克(女)。这就意味着,吃够米饭就能获得1/3到一半的蛋白质呢。

而且在粮食当中,大米蛋白质的质量还算相对比较好的,氨基酸平衡优于小米、玉米、高粱甚至小麦的蛋白质,含量又高于红薯的蛋白质(按干重比较时)。

另外,现在世界各国的健康膳食宝塔或者金字塔里依然都有米饭的存在。如果米饭真的这么“垃圾”,为何还推荐它?所以,米饭算是比较好的主食选择了。

要说质疑比较多的是,现在的米饭大多是精制的米饭,膳食纤维、矿物质等营养损失比较多。但是,这其实也可以通过整体的饮食来改善,比如多吃点蔬菜、豆类、坚果等。

吃米饭会长胖?

还有很多人说,米饭能量高,吃米饭会长

胖。这种说法其实是甩锅的行为。长胖这件事儿,可不仅仅是某一种食物的锅。人会长胖的基本原理是能量收支失衡——能量摄入大于能量支出了,多余的能量就会在人体内储存。

所以,我们人是否会长胖,跟吃什么的关系可真没有多大,关键是吃了多少。

不管是米饭、馒头还是面条,哪怕是苹果、橘子、牛肉,哪个吃多了,都可能会变胖。

吃米饭会得糖尿病?

这是最近几年非常火的说法,甚至哈佛大学等很多研究都发现,吃米饭会增加糖尿病的风险。

很多人甚至都不敢吃米饭了。其实,这种说法完全忽略了主要矛盾——没有吃对米饭。

之所以会有这么多研究发现吃米饭会增加糖尿病风险,主要问题是因为我们吃的都是精制的白米饭。白米饭都是要经过精制加工的,在精制加工过程中,除了去掉不可食用的谷壳外,为追求细腻口感,还会进一步碾去谷皮,胚芽随之剥落,几乎只剩下胚乳,成为“精制”的白米,就会丢掉很多矿物质和膳食纤维。

所以,并不是因为米饭会导致糖尿病,而是因为精制白米饭吃太多了。只要你吃对米饭,比如多吃糙米饭等全谷物食物,就根本不用担心会得糖尿病。

《中国居民膳食指南(2016)》第一条就推荐“食物多样,谷类为主”,并明确建议谷类、薯类、杂豆类的食物品种数平均每天三种以上,每周五种以上,大约是每天应摄入50~150克全谷物。你吃够了吗?

如何健康吃米饭?

杂交水稻让我们每天都能吃到足够的米饭,吃得足够饱了,再也不用担心饿肚子了。但也不要吃饱了就瞎担心,甚至忘记那段食物匮乏的时光。

当然,现在的米饭也有它的问题——精制程度高,损失了很多矿物质和膳食纤维,几乎

在中国,有65%以上的人都是以稻米为主食,大米在中国人的餐桌上有着压倒性的地位,我们的餐桌上永远少不了一碗香喷喷的白米饭。2019年10月,国务院新闻办发布的《中国的粮食安全》白皮书显示,到2017年,我国稻谷每公顷产量已达6916.9公斤,较1996年增长11.3%,比世界平均水平高50.1%。多出来的50.1%,帮这个曾为吃饱肚子愁了千年的东方古国,养活了数亿人。

然而,在我们都开始吃饱之后,大米、米饭却开始陷入漩涡中。最近几年,关于米饭的说法层出不穷,比如说“大米没营养”“吃米饭会让人发胖”“吃米会导致糖尿病”……大米、米饭真的会有这些问题吗?今天来跟大家聊聊关于米饭的三个误解。

本版图片来自网络

只提供能量。从这个角度,我们其实也可以做一些改善,让我们吃的米饭更健康:

1. 少吃白米饭,煮饭换糙米、加粗粮杂豆

米饭,尤其是现在的精白米饭,由于好消化、餐后血糖反应快,对血糖控制很不利。而富含膳食纤维的黑米、紫米、糙米等都是延缓消化速度的好选择。

所以,如果有控制血糖的需求,平时煮饭不要总是用白米,不妨换点糙米、粗粮杂豆等。

实在不行,煮白米饭时可以加点粗粮杂豆,比如在白米饭里加点绿豆、红豆、豌豆和莲子等,可以使米饭和米粥的饱腹感明显上升,消化速度减缓。

2. 米饭不要煮得太烂、太软

很多人喜欢把米饭做得软点。蒸米饭前先把大米浸泡几个小时,再小火慢煮或者用压力锅蒸煮,让米饭更加软、烂。这样口感上是好吃多了,不过这种米饭的消化速度和餐后血糖反应也会明显上升。

3. 少吃加油加盐的米饭

加油煮米饭不仅会增加米饭中的能量,还会降低饱腹感,容易多吃,对于控制体重很不利。而加盐会使米饭中的快速消化淀粉含量增加,消化速度加快。

还有研究发现,吃含钠盐的食物会增加人体餐后血糖反应,原因可能是钠盐增强了消化酶的活性。

因此,平时做米饭最好少加或不加盐,少做一些需要加油加盐的米饭,比如各种炒饭,特别是糖尿病患者,更应少吃用这种方法做出的米饭。

外出就餐时,如果米饭是咸的(比如炒饭或者石锅拌饭等),则应该少吃一些。

4. 米饭最好当天吃完,减少反复加热

平时做饭一次不要太多,因为米饭多次加热后,往往会变得更烂、更软,很容易消化,餐后的血糖反应也更高。如果条件允许,最好当天做的饭当天吃完;如果有剩饭,最好也要尽快吃完。

(作者:阮光锋 食品与营养信息交流中心科学技术部主任)

来源:北京青年报