



# 五谷杂粮益处多 多吃这10种防病降三高

□本报记者 周美玉

大家都知道食用五谷杂粮对身体有益,但不甚明了的是,究竟哪些杂粮对健康益处最大。对此,记者采访了北京食品科学研究院的专家,对哪些五谷杂粮经常吃才会有益健康进行了详解。

春秋战国时期,“五谷杂粮”之说就广泛在民间流传了,五谷是指几种主要的粮食作物,如黍、稷、麦、菽、稻,杂粮指的是高粱、荞麦、燕麦、薏仁以及各种豆类等。这是汉代时期人们对五谷杂粮的解释,时至今日,我们基本仍在沿用这样的分类。

“五谷杂粮”是人们赖以生存的基础,但是随着时代的发展,吃食的精细化,我们的食物多是以米、面为主,其他粮食的摄入有了相对大幅度的减少,而这也导致我们的肌体缺失了杂粮里众多的营养元素。

杂粮生长期短、种植面积少、种植地区特殊、产量较低,一般都含有丰富的营养成分。《黄帝内经》载,“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”。粗杂粮的某些微量元素,例如铁、镁、锌、硒的含量要比细粮多一些,这些微量元素对人体健康的价值相当大。粗杂粮中的钾、钙、维生素E、叶酸、生物类黄酮的含量也比细粮丰富。

据专家介绍,粗粮含有丰富的营养素。如燕麦富含蛋白质;小米富含色氨酸、胡萝卜素;豆类富含优质蛋白;高粱富含脂肪酸及丰富的铁;薯类含胡萝卜素和维生素C。

此外,粗粮还有减肥之功效。如玉米还含有大量镁,镁可加强肠壁蠕动,促进机体废物的排泄,对于减肥非常有利。粗杂粮有利于糖尿病的改善,用粗杂粮代替部分细粮有助于糖尿病患者控制血糖,研究表明,进食粗杂粮及杂豆类后的餐后血糖变化一般小于小麦和普通稻米,减少24小时内血糖波动,降低空腹血糖,减少胰岛素分泌,利于糖尿病人的血糖控制。

《中国居民膳食指南》强调,作为膳食宝塔的塔基,五谷杂粮是最好的基础食物,也是最便宜的能量来源。成年人每天摄入250—400克谷物,就有利于预防相关慢性病的发生。

## 最常见十种杂粮的价值

### 荞麦

荞麦含有“芦丁”,“芦丁”是一种维生素元素,人体无法自行合成,必须通过某些粮食水果来摄取,这种成分可降低人体血中胆固醇,并对血管有保护作用,同时降低患高血压病的风险。

### 燕麦

燕麦里含有亚油酸,每50克燕麦中所含亚油酸相当于10粒“脉通”的含量,所以燕麦有抑制胆固醇升高的作用。每天早上喝一碗燕麦粥,可将心脏病死亡率降低6%,燕麦所含的多种酶类有较强的活力,能够帮助延缓细胞的衰老。

### 玉米

玉米含有较多的亚油酸、多种维生素、纤维素和多种矿物质,特别是含镁、硒丰富,具有综合性的保健作用,比如抗老防衰。

### 黄豆

黄豆及其制品对心血管有特殊的防护作用。经常食用黄豆食品,可有效的降低血清胆固醇,并帮助解除动脉血管壁已遭受的损害。有研究发现,用醋泡过的黄豆可用于治疗高血压和肥胖症。因为黄豆里的皂素能排除贴在血管壁上的脂肪,并能减少血液里胆固醇的含量。

### 高粱

高粱味甘性温,有健脾益胃的作用。小儿消化不良,可取高粱入锅炒香,去壳磨粉,每次取2至3克调服。但高粱性温,含有具收敛止泻作用的鞣酸,便秘者不宜食用。

### 花生

花生是“十大长寿食品”之一,富含维生素、蛋白质、脂肪、核黄素、不饱和脂肪酸和钙、磷等,其对脾胃失调、咳嗽气喘、贫血、便秘、肠燥等都有很好的治疗作用,是一种老少皆宜的食品。花生在食用时要连着外皮一起吃,这样既能补虚又能止血,尤其适合妇女孕期和手术病

人恢复期和病后体虚的人食用。

### 红薯

红薯是一种味美价廉的长寿食品。其味甘性平微凉,能够生津止渴、润肺滑肠、补脾益胃、通利大便,还具有抗癌作用。红薯是低热量、低脂肪的食品,还能阻止碳水化合物变成脂肪,在秋季食用能够起到减肥的作用。但是红薯不可一次食用过多,否则会出现烧心、肚胀排气等症状,糖尿病病人、胃溃疡和胃酸过多的人也不宜食用。

### 绿豆

绿豆清热消暑、利尿,具有明目降压、润喉止渴的作用,对消除中暑、食物中毒与小便不利等症有益。

### 黑豆

黑豆被称为“肾之谷”,中医认为它具有补肾强身、解毒、润肤的功效,对肾虚、浮肿有较好的食疗作用。

### 芝麻

芝麻中的维生素E能防止过氧化脂质对皮肤的危害,多食用一些芝麻会使皮肤变得细腻光滑、红润光泽。



## 生活资讯

# 胖娃娃可爱又壮实 真的这样吗?

□本报记者 唐诗

孩子还是胖点儿好,既可爱、又壮实。近日,北京市疾控中心介绍,这个观点不正确。

肥胖影响身体健康。肥胖会降低儿童青少年肺功能,使呼吸急促;影响心脏功能,使心跳加快,心肌收缩力增加,长久以后心脏易承受不住而容易衰竭。

肥胖影响心理健康。肥胖儿童青少年容易受到别人的嘲讽和各种有意或无意的伤害,不利于其性格、自尊、自信、人际交往等的发展和自我意识的形成,且肥胖发生越早,影响越严重。

肥胖导致运动能力下降。肥胖儿童会出现运动速度、耐力、爆发力下降,活动受限制,感到运动困难,在做剧烈运动时也容易受伤。

深远的健康危害。儿童青少年时期的肥胖如果得不到及时纠正,约60%成年后

仍然肥胖,增加成年后慢性病风险,如高脂血症、动脉粥样硬化、原发性高血压、2型糖尿病、肿瘤等。

因此,看似可爱又壮实的胖娃娃,却存在着威胁健康的重大隐患。孩子,还是应该保持健康体重。



# “18岁以上知晓血压” 你会自我测量吗?

□本报记者 唐诗

今年的10月8日是第22个“全国高血压日”,主题是“18岁以上知晓血压”,以促进18岁及以上成人定期自我监测血压为侧重点,通过知晓自己的血压,做好血压管理,提高对高血压的知晓、预防和控制。近日,北京市疾控中心教您如何在家中测量血压。

### 高血压是什么?

高血压是非常常见的慢性疾病之一,同时,也是多种疾病,如心脏病、脑卒中、肾病发病和死亡的最重要的危险因素。

我国因心脑血管病导致的死亡占国民总死亡的40%以上,约70%的脑卒中死亡和约50%心肌梗死与高血压密切相关。

高血压逐渐“年轻化”。我们可能总认为高血压是老年人才会有的问题,是“老人”的疾病。不过近年来我们的生活发生了太大的变化。在不知不觉间,行为的改变带来了疾病发生发展的变化,高血压也呈现出“年轻化”的趋势,我们的观念也需要及时更新。

### 在家也能测血压

18岁及以上成年人,应培养定期监测血压的习惯,至少每年测量1次血压。对于已有危险因素或已出现血压升高的人群,应经常测量血压。

随着测量设备的不断优化,家庭自测血压也越来越简便易行。使用电子血压计,我们可以自己测量血压。

**测量前应注意:**在测量前,最好能先休息5分钟左右。一般测量血压最好能多测几次,用平均读数值来反应。

**测量时讲步骤:**测量时要注意袖带绑在您的上臂,与心脏在同一高度上。

**测量值怎么看:**一般来说,高血压是指未使用降压药物的情况下,非同日3次血压测量收缩压 $\geq 140$ 和(或)舒张压 $\geq 90$ mmHg时。

不过,由于家庭测量的血压和在医疗机构测量的血压会存在差别,在家庭测量时,当收缩压 $\geq 135$ 和(或)舒张压 $\geq 85$ mmHg即被认定为高血压。不过,如果您在自测中第一次发现血压升高,还是应该到医疗机构进行确诊。

### 如何预防高血压

在了解了自己的血压水平以后,我们就需要通过日常生活中的行为改变来积极预防它。

以下这些都是预防高血压的有力武器。

坚持规律运动。

饮食注意控制油盐糖。多吃蔬菜和水果。积极戒烟。