



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元素。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、腹胀排气等症状，糖尿病人、胃溃疡和胃酸过多的人也不宜食用。

绿豆

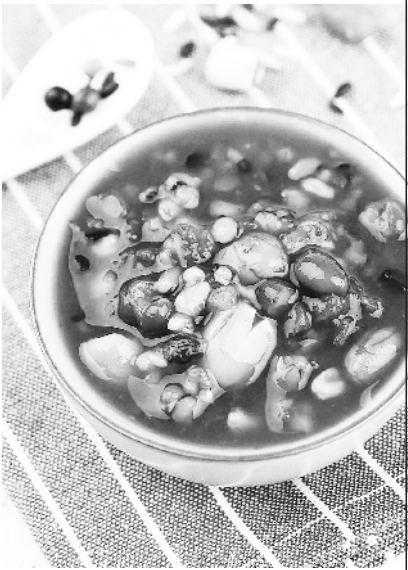
绿豆清热消暑、利尿，具有明目降压、润喉止渴的作用，对消除中暑、食物中毒与小便不利等症有益。

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伤害，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≥140和（或）舒张压≥90mmHg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≥135和（或）舒张压≥85mmHg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

在了解自己的血压水平以后，我们就需要通过日常生活中的一些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。