

近年来，吃粗粮逐渐成了一种时尚，但是有些人对粗粮有些误解，认为粗粮吃得越多越好！北京市疾病预防控制中心近日介绍，虽然粗粮有益身体健康，但并不是吃得越多越好，有几类人不适合长期食用粗粮。



粗粮吃得越多越好吗？

4种人群不宜多吃

□本报记者 唐诗

粗粮也有“两副面孔”

首先，我们要认识粗粮，并了解粗粮能够带来的益处。所谓粗粮，是相对精米、白面等细粮而言，主要包括玉米、小米、燕麦、荞麦等多种谷类和黄豆、红豆、绿豆等豆类。

与细粮相比，粗粮的维生素B₁和膳食纤维含量更加丰富，维生素B₁具有促消化、增食欲，维持神经系统正常功能的作用，膳食纤维能够吸收大量水分，促进肠蠕动，有利排便，并能吸附肠腔内的某些有害物质，排出体外。

另外，粗粮的碳水化合物含量相对低，食用后更容易产生饱腹感，可减少热量摄取。所以说，粗粮有益健康。

但是，粗粮虽好，也不可过量食用，否则将造成危害。粗粮食用过多会使胃排空延迟，造成腹胀、早饱、消化不良等。过多的膳食纤维在阻碍有害物质吸收的同时，也会影响人体对蛋白质、无机盐和某些微量元素的吸收，造成基本营养元素的缺乏。

怎样食用粗粮才合理

在了解了粗粮带来的利与弊之后，我们应该怎样合理食用粗粮呢？

首先，控制食用量，每人每天摄入粗粮50克比较合适，对于特殊人群，如儿童、青少年、老年人等，要在此基础上适当减量。

其次，吃粗粮要循序渐进，及时补水，以保障膳食纤维的正常消化。

最后，烹饪方法上建议粗粮和细粮混合搭配，粗粮细作，保证营养均衡。

4种人群不适合多吃粗粮

婴幼儿、儿童并不适合多吃粗粮

婴幼儿正处于身体生长发育的关键时期，他们对各种营养物质的需求会更加全面和完善。

单纯的或过量食用粗粮会在一定程度上造成儿童营养不良，缺乏人体所需的微量元素。

从事繁重体力劳动者不适合多吃粗粮

干重活的人对热量和能量的

需求比一般人要高得多，多吃粗粮虽然当下解饿了，却顶不了多少时间。当能量消耗得差不多，容易导致眩晕、虚弱，重体力的人主要多补充蛋白质和脂肪以及高热量的食物。

老年人不适合吃粗粮

许多老年人热衷于粗粮，认为没有添加剂。但由于老年人的衰老，其新陈代谢减慢，胃肠功能也随之下降。多吃粗粮同时摄入大量膳食纤维，容易导致消化不良症状。

减肥的人不要多吃粗粮

吃粗粮对减肥有一定的作用，但不能只靠粗粮。毕竟，在粗粮中没有足够的蛋白质供人体摄取，长期单吃全麦也会将多余的卡路里转化为脂肪，并在体内积累。许多人工加工过的全谷物，加工后增加了油和卡路里，长期摄入不仅不会减肥，而且还会增加体重。

虽然粗粮有助于控制减肥者的食欲，有助于增加膳食纤维和维生素的摄入量，但是不能单纯依赖粗粮，要适可而止。



话如果在一个人的嘴里频繁出现的话，意味着他的内心世界陷入了纠结当中。

第二 “我真没用”

抑郁症患者除了对世界充满悲观以外，对自身也是极度的不自信。其实所有抑郁症的起点就在患者本身。

当一个人对于自身产生了错误的认知，就会导致他对自己能力的极力否认。再加上与当下社会流行世界观的完全冲突，最终导致他的整个世界

相关链接

常见的“伪粗粮”

这些常见的伪粗粮，部分可能也是粗粮，但是由于不同的加工方式，导致原本的粗粮性质已经发生改变，这就导致没有粗粮的保养效果，要注意区分。

煮烂了的粗粮

很多人喜欢在煮粥的时候加入粗粮，以为煮的时间长，吃着更容易消化。其实，很多食物煮的时间太久，营养成分会大量流失。比方说，煮烂的玉米，它的营养成分流失，这种时候吃玉米的保养效果已经大大不如新鲜食材了。要注意，不要老吃煮烂的粗粮，那已经不是粗粮了。

好看的杂粮馒头

杂粮做的馒头对身体是大有裨益的，但是要吃到真正的杂粮馒头才会有这个效果。一般杂粮馒头外表是比较难看的，口感也比较差，现在市面上很多号称的“杂粮馒头”，都是用精细面粉加工之后做成的杂粮馒头。这些馒头好吃还好看，但是完全没有了粗粮的效果，常吃可能会导致血糖升高，进而影响到血管健康。

部分全麦面包

全麦面包一般是选用麦子外壳的麸皮，它含有丰富的膳食纤维、维生素、蛋白质、视黄醇等成分，对健康很有利。因此，很多养生减肥人士选购时都会有意选择全麦面包。但是，现在很多的全麦面包是用小麦粉做的，并不是用的麸皮，还有很多为了改善口感加入了糖分和其他添加剂，这种情况下，做出来的全麦面包吃了不仅不会有保健效果，反而会增胖。要注意，一般成分表中全麦粉排在首位的，都是较合格的全麦面包。

粗粮饮料

现在不仅是有粗粮馒头和面包，还有很多的粗粮饮料，其实很多粗粮进行打磨之后，营养成分都丢失了，没有了开始的效果，所以在喝粗粮饮料时，可能不会有保养的效果。加上这些饮料一般会添加糖分，这种情况下，常喝粗粮饮料，可能会出现增肥的现象。

【健康红绿灯】

绿灯

想减肥饭前喝碗汤



饭前喝汤，能在不影响饱腹感的前提下，使食物摄入量减少15%。胃里有水分，食物到胃里就会吸水膨胀，增强饱腹感，不容易吃过量，饭前20分钟左右喝汤效果最好。另外，仅限于米汤等清淡汤水，浓汤油脂太多，只会越喝越胖，酸汤反而刺激食欲。

4招拯救干裂的嘴唇



嘴唇只有黏膜、没有角质层，一旦空气湿度降低，黏膜中的水分就会减少，出现干裂、脱皮。用舌头舔、用手撕死皮，只会让症状加剧。正确的做法是：1.多喝水；2.嘴唇可涂抹凡士林、硅霜、维生素E；3.多吃含维生素B₂的蔬菜水果；4.戴个口罩。

红灯

两类人戴大框眼镜毁视力



时尚又显脸小，让大框眼镜流行起来。不过，大框眼镜大且重，一般稍向下才能戴稳，使得镜片光学中心移位，形成棱镜效应，使佩戴者眼睛产生酸胀等不适。高度近视和瞳距小的人不宜佩戴大框眼镜，以免加深近视甚至导致斜视。

睡前最不该吃的7类食物



“健康与人类研究”网刊文称，7类食物可能偷走你的睡眠。1.柑橘类水果最好早上吃；2.西兰花易产生气体；3.芹菜可能导致夜尿增多；4.睡前不要吃红肉；5.辛辣食物；6.甜点，尤其是巧克力；7.快餐和油腻零食。如果睡前很饿，建议喝杯热牛奶或少量燕麦、香蕉等食物。

若这3句话不离嘴

可能已经处在抑郁症边缘

从小的时候我们就曾听过一句话，这世上不如意的事情，十有八九，但是能告诉别人的却连一两件都不到。

生活本身就充满了各种各样的压力，在面对挫折和压力时，并非每一个人都能够坦然地接受和面对，也并非每个人都那么坚强。

抑郁症：大脑的“重感冒”

根据世界卫生组织所发出的报告：基本上正常人在某种程度上都患有一定的抑郁症。只不过抑郁症也是分等级的，普通人一般都只是轻微抑郁，通俗来讲就是情绪比较低迷，这一点相信大家生活当中都有过体会。

但是中度抑郁和重度抑郁

就完全不一样了，在全球范围内，总共有超过3亿的人患有重度以上抑郁症，而在我国范围内中度以上抑郁症的发病率也达到了2.1%。

抑郁症在言语上有哪些表现？

你留心观察，如果自己身边的人经常会说这几句话，那么很有可能他们已经处在了抑郁症的边缘。

第一 “没意思”

在抑郁症患者的眼中，这个世界似乎并没有多少能够吸引他们的注意力，由于他们看待世界是以极度悲观的角度，往往一些挫折会无限放大，一些好事则会被无限的缩小。

这就导致在他们的世界中什么都好像无所谓。因此这句

(王甘)