

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B<sub>1</sub>和膳食纤维含量更加丰富,维生素B<sub>1</sub>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。

### 减肥的人不要过多吃粗杂粮

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。

## 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程度的抑郁症。只不过抑郁症也是分等级的,普通人都只是轻微抑郁,通俗来讲就是情绪比较低迷,这一点相信大家在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

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观

崩塌,对自己进行了全盘的否认,继而陷入抑郁症中。

### 第三“都是我的错,连累了别人”

抑郁症患者还有一个重要的特点,那就是太过于自责。通常情况下这句话从一个人嘴里说出来的时候,表明这个人非常的有责任心。

但如果频繁地说,就意味着在每一件事情出现失败之后,总是将所有的责任揽到自己身上,太过于自责是抑郁症的前兆,不断地自责,导致内心对自己的肯定不断降落,最终变成全面否认。

综合来讲,抑郁症患者总共有三个特点,第一,对整个世界极度悲观。第二,对自身能力极度否认。第三,心灵变得极度敏感,还会伴随强烈的自责。

(王甘)

## 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B<sub>2</sub>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。