

# 煮好杂粮粥的四个技巧

●郑飞飞



随着人们健康意识的不断增强,杂粮被越来越多家庭请上了餐桌,但怎么做杂粮粥更科学更营养呢?煮杂粮粥,只需要记住这几组数字。

**第一、杂粮和精白米比例 1:3~1:2。**杂粮包括全谷物和杂豆,小麦、大麦、稻米、燕麦、黑米、玉米、高粱、小米等都可以通过合适的加工方式作为全谷物,而杂豆则包括除了黑豆黄豆以外的淀粉豆类,比如红豆、绿豆、白芸豆、花豆等。中国居民膳食宝塔推荐每天吃全谷物和杂豆类食物 50~150克,大约相当于一餐中谷物的 1/4~1/3。这样搭配一方面考虑能够保持较为平稳的餐后血糖,另一方面考虑到富含淀粉的豆类和部分全谷物没有黏性,杂粮与精白米或糯米一起合理搭配,能够同时满足营养与

口感上的需求。  
**第二、豆与谷搭配,种类最好 3 种以上。**淀粉豆类的蛋白质含量是大米的 3 倍,而且富含谷物中所缺少的赖氨酸,豆类与谷类一起搭配可以发挥氨基酸营养互补作用,从而提高蛋白质生物价(蛋白质被机体利用程度的指标)。为了更好地完成“每天不重复的食物种类达到 12 种以上”的目标,杂粮粥中豆类和谷类的种类数最好在 3 种以上。

**第三、加水量是粮食的 6~10 倍。**如果用压力锅做杂粮粥,粮食与水的比例大概是 1:10~1:6。因为电压力锅主要是靠压力烹调食物,不会像普通明火烹调那样,有较多的水分蒸发,所以加水量可以控制在 8~10 倍。但如果是普通汤锅

做,需要添加更多水,跟杂粮种类和烹调时间都有关系。

**第四、浸泡,豆子 8~12 个小时,全谷物 2~4 个小时。**豆类和全谷物的质地比较坚实,无论煮粥还是做杂粮饭,最好提前浸泡。一般来讲,豆子浸泡 8~12 小时,多数全谷物 2~4 小时为宜。如果不是高温的夏季,方便起见可以选择电压力锅的预约功能,直接预约 8~12 小时即可。如果是夏季,可以直接把清洗过的各种杂粮放在容器中,加水没过食材,放在冰箱里浸泡一夜,然后再煮粥。如果认真清洗过杂粮,那么泡杂粮的水最好不要丢掉,否则浸泡出来的维生素和钾等营养成分就损失了。

需要提醒的是,杂粮粥固然健康营养,但听从身体的反馈最重要。平时没有吃杂粮的习惯,刚开始吃时可以适当减少杂粮比例,比如先加 10%,如果身体没有不适,可以逐渐增加,一般不要超过一半为宜。这种循序渐进的办法同样适用于消化能力较弱的老人或者婴幼儿。另外,可以优先选择小米、大黄米、高粱等有利于改善消化吸收问题的黏性杂粮。当然,如果仍有不适,可以选择将杂粮打成糊糊的办法适量吃。如果需要控制体重或者三高人群,除了各种颜色的糙米,燕麦也是不错的选择,因为其中含有利于控制血糖和血脂的β葡聚糖。这里注意选择整个的燕麦粒或者压扁的燕麦片,而不是添加了糖等成分的速食燕麦片。大麦和燕麦类似,也含有β葡聚糖,比燕麦更好消化一些。各种淀粉豆类的消化速度都比精白米面慢,如果肾功能没有问题,绝大多数人都适合吃。



## 低脂饮食

### 慢病风险低

●徐澄

低脂饮食一般是指脂肪占饮食总热量 30% 以下或全天脂肪摄入量小于 50 克的饮食模式。美国《营养学杂志》刊登的一项新研究指出,女性保持低脂饮食能长期受益。

美国西雅图市弗雷德·哈钦森癌症研究中心研究员罗斯·普伦蒂斯博士及其研究小组,对来自美国的 4.88 万名 50~79 岁绝经女性,展开了低脂饮食模式与长期健康受益的关联研究。在 1993~1998 年间,参试女性被随机分为低脂饮食模式干预组和普通饮食对照组。干预组将脂肪摄入量从饮食总热量的 35% 降到 20%,同时增加蔬菜、水果和谷物的摄入量。经过近 9 年的饮食调整后,研究人员发现,低脂饮食对几种疾病的风险影响并不明显。然而,近 20 年的跟踪调查发现,低脂饮食带来显著可持续的健康效益:乳腺癌全因死亡率降低 15%~35%,胰岛素依赖性糖尿病风险降低 13%~25%,冠心病风险降低 15%~30%。

普伦蒂斯博士表示,新研究结果进一步证实,保持低脂饮食同时,增加水果、蔬菜及谷类食物的摄入量,不会有任何副作用,可收获长期的健康益处。

## 吃糖多

### 长黑眼圈

●陈希

脸部是生活习惯的一面镜子。英国《镜报》最新载文,刊出英国营养学家和皮肤病专家总结出的脸部瑕疵透露的不良生活方式。

**嘴唇变黑:**吸烟所致。皮肤科专家尼基·瓦汀博士表示,吸烟不仅伤及内脏,增加癌症风险,还会伤害皮肤。吸烟会导致色素沉着,使嘴唇和牙龈变黑。尼古丁让血管收缩、狭窄,血流量减少,导致皮肤缺氧,缺少维持皮肤健康所必需的营养。此外,吸烟还会导致嘴边皱纹更加明显。

**粉刺:**饮食不良、感染和体内炎症所致。营养学家埃莉娜·邓福德表示,粉刺是一种炎症状态,对症消除炎症可缓解。深海鱼油、橄榄油、牛油果等食物中富含的欧米伽 3 脂肪酸有益皮肤健康。姜黄(咖喱)和生姜也是天然的消炎食品。与此同时,还应该少吃促炎性食物,如乳制品、酒精、咖啡因和精制植物油,如葵花籽油、玉米油和棕榈油。

**下巴丘疹:**激素失调和压力太大所致。瓦汀博士表示,下巴周围皮肤很容易发生丘疹,意味着体内激素失去平衡或者压力大。对女性而言,导致丘疹或痤疮的激素是雄性激素,会随着月经周期波动,因此在青春期和月经前容易爆发下巴丘疹。此外,压力激素皮质醇升高也会导致下巴丘疹。专家建议,多喝水保持皮肤水分,可改善皮肤症状。增加具有抗炎属性的欧米伽 3 脂肪酸的摄入量也有助于平衡体内激素。

**黑眼圈、眼下下垂和皱纹加深:**吃糖太多所致。邓福德表示,精制碳水化合物和糖会破坏皮肤中的胶原蛋白,进而加速皮肤衰老。瓦汀博士也认为,饮食中过量的加工糖会导致黑眼圈、皱纹、皮肤脱水,加速皮肤衰老。

## 这样的丝瓜竟然有毒

●唐灿



丝瓜是我们常吃的一种蔬菜,色泽嫩绿,口感鲜嫩甘甜,富含多种营养物质,无论是生吃凉拌,还是炒菜,都是不错的选择。可是在网上随手一搜,就能看到有苦味的丝瓜有毒,甚至比砒霜还毒!

### 有苦味的丝瓜为什么有毒?

在苦味丝瓜中毒的病例中,医院的化验结果显示,中毒者的排泄物中含有碱糖甙生物碱这种毒素,而这种毒素就来自发苦的丝瓜。碱糖甙生物碱是一类有毒的物质,漂洗、加盐无法去除,在高温下也很难分解。不同人对碱糖甙生物碱的耐受性不一样,耐受度低的人服用后,轻则出现口干、头昏、恶心、等症,重则表现为恶心、呕吐、腹绞痛、腹泻、脱水等症状,甚至会有生命危险。一般发病于食用后的 0.5~7 小时,一旦出现中毒症状,必须立刻就医。

注意,前面新闻中说“苦味丝瓜毒过砒霜”的说法并不太确切。砒霜是三氧化二砷,而碱糖甙生物碱是一类物质,不同的生物碱毒性不一样,因此不

可简单地进行比较。

### 有苦味的丝瓜都有毒吗?

丝瓜发苦的原因主要有两种:一种是丝瓜授粉时产生串粉导致的发苦,这种丝瓜是有毒的;另一种是在气候异常等环境因素

的影响下导致味道发苦,这种丝瓜是无毒的。也就是说不是所有苦味丝瓜都是有毒的。

丝瓜属于葫芦科植物,人们常吃的其他葫芦科果蔬还有:葫芦瓜、西葫芦、南瓜、黄瓜、香瓜等。如果这些果蔬中积累了碱糖甙生物碱,同样会发苦,并且也是有毒的。除了误食苦味丝瓜导致的食物中毒事件外,曾经还有因大量服用苦葫芦瓜水导致多器官衰竭的案例。

### 如何鉴别丝瓜是否有毒?

苦味丝瓜和正常的丝瓜在外表上没有明显的差异,肉眼上无法区分。但是发苦的丝瓜无论是生吃还是炒熟了吃,都会有明显苦味。

如果只是不小心吃到苦味丝瓜没咽下去也不用太担心,碱糖甙生物碱的毒性还没有达到“见血封喉”的程度。

由于我们仅凭口尝无法区分苦味丝瓜是否有毒,所以如果吃到发苦的丝瓜,千万记得赶快吐掉,然后把没吃下去的苦味丝瓜赶紧扔了,千万不要拿自己的健康开玩笑!



## 血压低多喝水

●石正莉

读者李女士问:都知道血压高要少吃盐,可是我血压低,饮食上要注意什么呢?

**专家回答:**低血压的原因有很多,建议先到医院查明病因。配合治疗方案的同时,患者可以在营养师的指导下,通过改变饮食避免低血压发生:第一、保证饮水量充足,每天目标摄入量为 1.5~3 升;第二、适当增加钠和咖啡因的摄入,比如适量喝咖啡和茶;第三、限制或不摄入酒精。此外,血压低的人还要避免一次性大量进食,遵循少吃多餐原则,且餐后不要立即运动或突然站立,以免加重不适。