

“白米饭——垃圾食品之王”微信热传,称精加工后白米饭只剩糖和淀粉,易引发疾病。求证多位专家:不是米饭吃多了就生病,是不合理搭配易导致营养不均衡。

# 白米饭不是垃圾食品 但要学会怎么吃

“

没有一种食物可以包含全面、足量的人体所需的各种营养素。合理的膳食,就是均衡适量。

## 白米饭几乎没有营养?

1.原文观点:白米饭没有什么营养。

原文这样描述“白米饭几乎不含有蛋白质、脂肪、维生素、矿物质,只含有淀粉,只有糖。”

专家解读▶▶

朱心强教授解读:这样的说法结论太绝对,研究已经证明,大米的主要成分很丰富,除了碳水化合物,还有蛋白质,氨基酸的组成都比较完全,人体容易消化吸收,与此同时还含有矿物质、膳食纤维、B族维生素(特别是维生素B1)及钙、铁等营养成分。

中国水稻研究所的专家团队的专家也解释了米是如何走上我们餐桌,因为加工,确实也存在营养流失。(参见右图)

米是稻子的子实脱过壳而成,除淀粉以外,稻谷中60%以上的营养素都集中在胚和皮层中,剩下的就是米核(绝大部分的营养素都被去掉了,剩下的就是淀粉)了,又白又亮,很受市场欢迎,而且容易消化吸收。

中国水稻研究所稻米品质专家也坦言,经人为加工,最终送上餐桌的大米绝大部分是淀粉了。“有人说现在一碗饭就是一碗糖,有点过激,但确实有几分道理,精加工确实损失了很多稻米的营养元素。”

2.原文观点:白米饭主要成分就是淀粉,国内外已经认同:少吃淀粉。

原文表述:“哈佛医学院早就在2002年修改了食物金字塔,并将五谷类食物,从金字塔的底端,改到金字塔的最上端,也就是鼓励人们大量减少吃高淀粉、低纤维、低蛋白质、低维生素矿物质的食物!”

专家解读▶▶

朱心强教授:有一些道理的,是应该减少淀粉类食物的摄入量。但并不是说不能吃白米饭。

实际上现在大家都是既吃饭也吃菜的。大家都应该有体会,像文章所说的以前是饭为主,菜用来下饭;而现在是在菜为主了,或至少是饭菜差不多了。统计资料也说明近年来大米的人均消耗量相对减少了,但是为什么那些毛病反而增多了?按此推理,是不是要得出米饭吃少了,那些毛病才增加了的结论?

正确结论应该是:不是米饭吃多了就生病,是食物总量太多了才生病的。

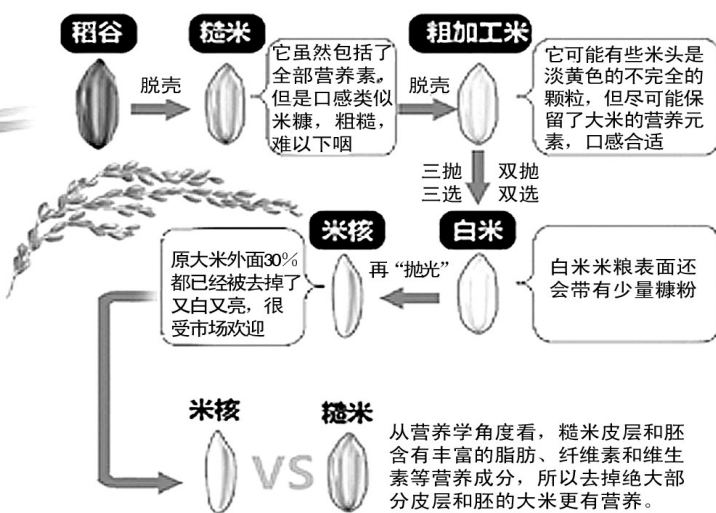


### 米饭主要成份

碳水化合物,蛋白质,氨基酸的组成部比较完全,人体容易消化吸收与此同时还含有矿物质、膳食纤维、B族维生素(特别是维生素B1)及钙、铁等营养成分



### 大米加工过程



## 白米饭含糖量高引发各种疾病?

1.原文观点:白米饭含糖量高,引发包括糖尿病在内的各种慢性病。

原文这样描述:“上世纪五十年代到八十年代初,中国人们始终没有足够的白米饭的来源,必须用南瓜、土豆、芋头、大豆、地瓜,这些蔬菜来替代主食米饭——这就是为什么,那个时候的人很少有高血压、心脏病、糖尿病、癌症等慢性疾病的重要原因之一。”

专家解读▶▶

朱心强教授:我想中国近代历史上并不是一直有足够的白米饭,只是在荒年、战乱、以及建国后那些特殊的年份才缺的多一些,仍有很多风调雨顺、丰衣足食的年份吧?用其他瓜果类替代白米饭应该是可以的,但不见得吃白米饭就得这些病,不吃就不得。更重要的是量。得这些疾病的主要原因是食物总的量摄入太多了,而运动等消耗的热量却比较少。

教授说:“引发糖尿病的因素很多,包括遗传、饮食、运动等多个方面,光从吃白米饭多少就来判定患病风险增高,未免有些武断。”

虽然白米饭不能直接导致糖尿病,但白米饭不利于糖尿病已经被肯定。而这都与现代白米饭的本身特殊性有关——白、亮,精细加工导致大量营养素流失。

在临床上,对食用白米饭也是辩证地看待,特别是一些糖尿病患者,往往会被严格限量。“白米饭不可能直接导致糖尿病,但是糖尿病患者在食用米饭时需要控制,因为经过处理的大米饭非常容易消化,餐后血糖上升迅猛,如果没有足够的运动来消耗掉这些血糖,胰岛素敏感性方面又不给力,那么身体在餐后总是处于高血糖状态。”

糖尿病专科护士何晓雯直接和糖尿病患者打交道,她强调,即使是糖尿病患者,也是可以吃白米饭的。“临床上,还没有吃白米饭引起糖尿病的案例,但是糖尿病患者需要在量上进行合理控制,建议多吃一些杂粮。”

但是,无论从营养学还是从医学,白米饭会引起糖尿病这种推理都无法成立。

2.原文观点:白米饭过剩,转化为糖,而糖又是癌细胞最喜欢的养分?

原文中表述:“人体每天需要的碳水化合物只有50克,体力劳动者需要也只有100克,这是指一日三餐,全天的需要量!可是中国人,连小孩子,都是动不动一餐就吃半斤米饭,甚至八两(400克)!一天吃了不低于600克——800克的米饭,所摄入的糖,超过身体需要的十倍!那些早已经不再劳动,退休在家的老人,热量需要已经减少很多,却依然以米饭、面条为主食!而每天如此,日积月累,最终,能不得糖尿病么?多余的糖,如果没有留在血液中造成糖尿病,就必定被转化成脂肪留在皮下组织或者血液中,引起肥胖或者因血管被脂肪阻塞引起的心脏病。糖,又是癌细胞唯一最喜欢的养分!——如果没有糖,癌细胞就会活活饿死!”

专家解读▶▶

朱心强教授:应该说碳水化合物的人体需要量现在还没有明确的结论。因此多少倍的说法不够令人信服。没有癌细胞就会饿死”的说法也不科学,人吃的其他食物也可以转化为葡萄糖,肿瘤细胞一样可以利用的。

## 白米饭要吃 多点粗粮“混搭”

“没有一种食物可以包含全面、足量的人体所需的各种营养素。合理的膳食,就是均衡适量。必须有合理的搭配,让多种食物中所含的各种营养素基本符合人体的需要。”朱心强教授说。

2014年2月10日,国务院办公厅印发了《中国食物与营养发展纲要(2014—2020年)》,也提出“推广膳食结构多样化的健康消费模式”。

中国水稻研究所的稻米品质专家也表示生活中会尽量少吃一点大米饭,多一点“混搭”。

“混搭”,当下比较流行的就是杂粮、粗粮。对此,中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红深有体会,他说:“不吃白米饭没有健康损失。我好几天才吃一餐白米,觉得活得很好。吃白米饭后觉得困倦乏力,而吃杂粮糙米感觉精神抖擞。今天午餐是红米杂粮饭,红米,小米,燕麦,高粱米,莲子(提前泡过),加大枣。香喷喷的很好吃。”

食物本没有好坏,搭配很重要。即使是杂粮,也是有讲究的,不是任何人都要吃,也不是吃得越多越好,也有病例是吃粗粮太多,导致腹胀气的。

不同人对粗粮的需要量有差别。中年人尤其是有“三高”、便秘等症状者,长期坐办公室、接触电脑较多、应酬较多的人,可适量增加粗粮摄入。

吃粗粮以每天一次为宜,最好在中餐食用,比如常见的粗粮红薯、玉米等。

早餐吃粗粮粥也不错,比如在大米粥里适量加入燕麦、糙米、薏米等。

楼南芳教授提醒,五类人应减少或避免食用杂粮:消化能力有问题的人、贫血和少钙的人、肾脏病人、糖尿病人、痛风病人。“最好先跟医生沟通之后,再有选择的进行搭配。”

(本版综合稿件)