

## 白米饭真的是最差主食吗?



俗语说“人靠饭,铁靠钢,一顿不吃饿得慌”。白米饭,是我国居民餐桌上的“常客”,有些人甚至一天三顿都离不开它。

不过,近来对白米饭的质疑声音越来越多,有的人说白米饭会导致糖尿病,指出“白米饭是最差的主食”,甚至还有人将米饭归为“垃圾食品”,这些对白米饭的“指控”到底有没有科学依据呢?

### 白米饭并非糖尿病祸首

在说白米饭与糖尿病的关系前,我们先来了解一下升糖指数,它是指食物升高血糖的速度和能力。当我们摄入升糖指数高的食物,这些食物进入消化道后会迅速转化为葡萄糖而升高血糖。以葡萄糖的升糖指数为100作为标准,一般来说,升糖指数 $\geq 70$ 视为高升糖指数食物,升糖指数56至69视为中等,升糖指数 $\leq 55$ 视为低。

从升糖指数来看,馒头为88、面条为82、大米为83,可见,这三类常见主食的升糖指数都不低,而且三者没有太大差别。

那么,吃白米饭真的会导致糖尿病吗?2022年发表的一项荟萃分析发现,每天摄入白米饭300克(煮熟重量)可能是一个阈值,在此阈值以上,每增加摄入158克,患2型糖尿病的风险就增加13%。不过,这一结果并不适用于

中国人群。在纳入分析的4项中国人群研究中,有3项显示白米饭摄入量与2型糖尿病没有关联。

研究者推测可能是由于中国传统饮食中,每餐不仅有米饭,还有蔬菜、肉类、海鲜等菜肴,减缓了血糖上升。因此,白米饭会导致国人患上糖尿病,这个观点是不成立的。

### 白米饭确实不够完美

虽说撇清了与糖尿病的关系,但通过精加工的大米对健康的贡献确实不够大。一粒完整的谷粒,可以被食用的部分包括谷皮层、糊粉层、胚乳和胚芽,其中谷皮富含纤维;胚芽富含蛋白质、维生素B1、维生素B2等;胚乳主要提供碳水化合物。在谷物碾磨加工过程中,谷皮层、糊粉层和胚芽常常被去除,精加工大米往往只保留胚乳,虽然口感细腻,但营养成分也少了很多。

尽管如此,也不能说白米饭是最差的主食,毕竟它富含淀粉,进入人体很快就能转化为葡萄糖,可以给人体提供能量。食物本身并不“垃圾”,只有采用不合理的吃法,才有可能让它变成影响健康的“垃圾食品”。

### 重塑米饭营养的小妙招

虽说精制大米确实比全谷物的营养价值

低,但绝不是最差主食,只要搭配粗杂粮,控制好摄入量和软烂度,配合其他菜肴食用,也是营养健康的膳食。您可以试试下面4个小妙招:

粗细搭配在蒸米饭时放上一把粗粮,比如糙米、燕麦米、荞麦米,或者杂豆类,比如芸豆、绿豆等,又或者薯类,比如南瓜、土豆、红薯等。这样不仅能添加膳食纤维、矿物质、蛋白质和维生素,还能预防2型糖尿病、心血管系统疾病和肥胖等疾病。建议粗粮占比1/3左右,可以适当提前浸泡一下再进行蒸煮。

控制总量我国膳食指南建议,普通成人每天摄入谷类200~300克,建议其中含全谷物和杂豆类50~150克,薯类50~100克。“过犹不及”在饮食上同样适用,米饭再好吃,也不能吃到撑,每次七分饱,控制总量,对健康更有益。

别煮太烂如果米饭煮得过于软烂,会加快消化速度,升高血糖。因此,做米饭时不要加太多水,不要煮得太烂。

细嚼慢咽人的进食速度也会影响血糖波动,吃得快,肠胃消化吸收快,血糖浓度也会在短期内迅速升高;细嚼慢咽,减缓进食速度,多吃豆类和高纤维的蔬菜,可以减缓主食中碳水化合物的吸收,减少血糖波动。

来源:北京青年报

## 定期更换筷子、科学清洁餐具、避免饮食过热 保护胃部健康,哪些细节要注意?

每日与我们相见的筷子,或许正成为威胁胃部健康的“隐形杀手”。不少家庭将筷子用到开裂、褪色仍舍不得丢弃,却不知长期使用的筷子,表面会布满肉眼难察的细小凹槽,成为细菌、霉菌肆意滋生的“安乐窝”。辽宁抚顺市第二医院普外科副主任医师耿超提醒,定期更换筷子,可降低致病物质传播风险,守护胃部健康。

上海市消保委实验显示,使用超6个月的筷子,霉菌数量比新筷高出30%。木筷、竹筷,表面易磨损,吸水受潮后容易成为黄曲霉毒素和幽门螺杆菌滋生的温床。此外,部分塑料筷或劣质一次性筷子在高温下可能释放甲醛等有害物质,危害健康。不同材质的筷子更换周期不同,木筷、竹筷建议每3—6个月更换一次,一旦出现裂痕、霉斑或异味,应立即丢弃;不锈钢、陶瓷筷因表面光滑不易藏菌,可每3个月检查一次,若未出现明显磨损,可适当延长使用时间。

除定期更换筷子外,餐具养护与饮食选择对守护胃部健康同样关键。耿医生介绍,餐具清洁也有大学问,成把清洗的筷子菌落总数比单根清洗高30%—50%,建议将筷子分开清洗,用洗

洁精擦拭后彻底冲洗。高温消毒是有效手段,100摄氏度沸水煮10分钟可杀灭99%的致病菌,但黄曲霉菌的杀灭需区分菌体与毒素:菌体可通过高温、紫外线灭活,而毒素需280摄氏度以上高温或碱性处理,日常家庭环境中一般无法杀灭。此外,家中常用的碗盘、砧板、刀具和洗碗布也易“藏污纳垢”,日常清洁与定期更换不可忽视。

值得警惕的是,大家常挂在嘴边的“趁热吃”这一习惯暗藏风险,有些人把“趁热吃”变成了“趁烫吃”。国际癌症研究机构经过评估后认为,饮用温度超过65摄氏度的热饮有致癌风险。耿医生建议,食物温度应控制在10—40摄氏度为宜。

胃部健康筛查,是预防胃部疾病的“前哨站”。幽门螺杆菌是胃炎、胃癌的主要诱因之一,建议健康成年人定期检查幽门螺杆菌。同时要注意分餐,使用公筷。此外,胃镜检查对于发现胃部疾病以及早期胃部恶性疾病的筛查至关重要。随着科技进步,无痛胃镜也越来越普及,检查痛苦大幅降低。耿医生建议成年人每3—5年进行一次胃镜检查,为胃部健康筑牢防线。

来源:人民日报

### 保障客户权益 乐享安心生活

皎皎说消保

2025年银行业普及金融知识万里行活动  
活动时间:2025年6月9日至2025年6月15日

客服热线:95559 www.bankcomm.com

金融教育专区  
扫码了解更多

扫描二维码关注  
交通银行微银行

交通银行  
BANK OF COMMUNICATIONS