

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 ≥ 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 ≤ 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。这样不仅能够添加膳食纤维、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

