

# 主食怎么吃才健康

民以食为天,我们每天都要食用主食作为能量的重要来源。但是,对于主食您了解多少?主食吃什么好?吃多少?怎么吃更健康?对此,中国健康促进与教育协会营养分会副秘书长吴佳解读了主食选择与搭配的奥妙。

## 主食过多过少都不好

“主食,顾名思义就是主要的食物,是我们饮食的基础。”吴佳介绍,在中国,主食一般指谷类食物,也称为粮食,最常见的是小麦、大米、玉米、小米、高粱、荞麦、燕麦等及其制品,如米饭、馒头、烙饼、面包、饼干、麦片等。此外,杂豆类食物和薯类食物也应算作主食,如绿豆、红豆、芸豆、红薯、土豆、山药、紫薯等。

众所周知,主食吃多了会造成热量过剩,过多的热量转化为脂肪堆积在体内,从而导致肥胖。近年来,一些减肥人士将主食视为肥胖的罪魁祸首,鼓吹不吃或少吃主食的饮食方式。这种饮食方式靠谱吗?

“主食含有丰富的碳水化合物,是人体所需能量的最经济、最重要的食物来源,也是B族维生素、矿物质、膳食纤维等的重要来源,在维持人体健康方面具有重要作用。每天我们通过碳水化合物摄取的热量应占总能量的50%—65%,不推荐少吃或不吃主食。”吴佳说,虽然蛋白质和脂肪也能为人提供能量,但是这两种营养素的产能过程都会增加身体负担,同时产生代谢废物。

在中国营养学会推出的中国居民平衡膳食宝塔中,日常食物被分为5层,其中主食类占据最底层,摄入量最大,意味着主食是平衡膳食的基础。《中国居民膳食指南(2022)》建议,坚持谷类为主的平衡膳食模式,成年人每天摄入谷类食物200—300克,其中包含全谷物和杂豆类50—150克;薯类50—100克。

## 长期不吃主食有哪些危害?

吴佳介绍,不吃主食可能会导致碳水化合物摄入不足,人体要维持血糖的稳定,就要通过脂肪或蛋白质来进行转化,长此以往,会给身体带来一定的副作用,例如代谢紊乱。如果机体长期缺少碳水化合物供给,还会影响记忆力和认知能力,增加全因死亡的风险。此外,如果主食吃得过少,客观上往往导致人们摄入更多的

## 脚底粉色最健康

脚处于肢体的最末端,被称为“第二心脏”。脚底有丰富的毛细血管,加上经常受力,脚底是粉色才最健康,其他颜色预示着一些危险的疾病。建议每次洗脚后,抬起来看看,有问题及时调理。

脚底发白:可能预示脾胃功能和血液循环能力不好,有贫血问题,因为气血不足,才总是无精打采。中医认为按以形补形的原则,气血不足,吃血制品最合适。西医认为血制品富含丰富铁元素,这些铁元素是造血系统最需要的有机铁,吃进去后方便身体造血。

脚底发红:如果长时间走路或慢跑,脚底的血液循环会加快发红是正常现象。但如果每天起床,脚底就是红色的,说明可能已经有内热了。内热的人常常有心悸口渴,脾气暴躁,多食消瘦的表现,建议去中医科配点玉竹雪梨饮。

脚底发黄:脚底发黄可能意味着肝脏有问题,建议及时去医院检查。

建议如果感觉有问题,一定要及时就医,找到根本原因,再进行科学治疗。以免疾病进一步发展,平时要注意脚部保养,经常用温热水泡脚,促进血液循环。



图片来源网络

动物性食物,因为仅靠蔬菜、水果类食物,人们很难吃饱,而以动物性食物为主的膳食模式,容易增加肥胖、高血脂症、冠心病、糖尿病等慢性病的发病风险。

“总之,主食吃得过多或过少都不好。”吴佳介绍,有研究表明,主食吃太多或少都会影响寿命,最好是把主食摄入的热量控制在总热量的50%左右。

## 让全谷物重回餐桌

《黄帝内经》有“五谷为养”的说法,但古时候的五谷指的是糙米、小米等全谷物,并非现在的糯米、白面等精制谷物。根据加工程度不同,谷物可分为精制谷物和全谷物,其中,全谷物指仍保留完整谷粒所具有的胚乳、谷胚、谷皮和糊粉层的谷物,它可以是完整的谷物籽粒,例如糙米、燕麦、藜麦、小米、玉米、高粱、荞麦仁等,也可以是谷物籽粒经碾磨、粉碎、压片等简单处理后制成的产品,例如燕麦片、全麦粉等。与精制谷物相比,全谷物营养价值更高,可提供更多的B族维生素、维生素E、矿物质和植物化学物质,还可提供丰富的膳食纤维。

“全谷物保留了天然谷物的全部成分,它的GI值比精制谷物低,更符合当下人们对低GI饮食的追求,有利于预防更多慢性疾病。所以,我们要让全谷物重回餐桌。”吴佳说,GI(Glycemic Index)是血糖生成指数,或称升糖指数,是特定食物升高血糖效应与标准食品(如葡萄糖)升高血糖效应之比,是一种衡量碳水化合物如何影响血糖水平的工具。简单来说,越容

易使血糖快速上升的食物,其GI值就越高,如馒头、油条等;反之,使血糖上升速度较慢,血糖较稳定、饱腹感强的食物,其GI值就越低,如荞麦、几乎未加工的粗粮等。

“对于糖尿病患者和有糖尿病风险的人来说,建议以全谷物为主,适度烹调,不宜烹调得太过软烂。”吴佳表示,需要控制血糖的人可以选择一些耐咀嚼的全谷物,不要打成糊、做成粉去吃,可以做成糙米饭,在能接受的范围内煮得硬一点,这样升糖速度相对会比较慢。

当前,市面上销售的全谷物食品包括早餐麦片、全麦面包等形式,不少消费者通过早餐来摄入全谷物。“早餐提供的能量和营养素在全天能量和营养素的摄入中占重要地位。”吴佳介绍,《中国居民膳食指南(2022)》指出,吃全谷物、蔬果和奶类早餐的儿童,比吃精制谷物早餐和不吃早餐的儿童上午疲惫感明显减少;含有燕麦、大麦等谷类食物的早餐与较低的血清胆固醇浓度有关;富含膳食纤维如全谷物类的早餐可以降低糖尿病及心血管疾病的发生风险。

《中国居民膳食指南(2022)》建议,6—10岁学龄儿童每天摄入谷类150—200克,其中包含全谷物和杂豆类30—70克;11—13岁学龄儿童每天摄入谷类225—250克,其中包含全谷物和杂豆类30—70克;14—17岁的青少年每天摄入谷类250—300克,其中包含全谷物和杂豆类50—100克。吴佳说,对于亚健康人群和代谢综合征人群,全谷物在主食占比中至少要达到1/4到1/3的比例,一般人每天全

谷物在主食中的占比可以不超过1/2。

## 主食也要粗细搭配

“食物不分好坏,关键在于如何吃,因此,主食的烹调方法也很重要。”吴佳说,在一些地区,人们常把主食当“菜”来吃,例如炒饭、炒面、炒饼等,这样不仅会导致主食的比例过高,还会导致加入主食中的盐和油脂大大增加,“本来谷类食物是低钠、低脂肪的食物,这样一来,就变成了高脂肪、高盐的食物。”

日常生活中,还有人喜欢将主食以油炸的形式呈现。“这就导致主食中原本的营养成分被破坏,营养价值大大降低。”吴佳说,以炸油饼为例,将面粉和白糖和好,放入热油中炸至金黄,在吃油饼的过程中,脂肪、糖、油的摄入量很容易就会超出正常摄入量。

日常饮食中,很多人喜欢盯着一种主食吃,比如只爱吃米饭或馒头。“这是不对的,营养学上提倡平衡膳食,而平衡膳食要求食物多样、合理搭配,吃主食也是如此。”吴佳说,健康主食有4个特点:一要杂(种类多样),二要淡(简单烹饪),三要不加糖,四要不加油。我们可以在蒸米饭或煮粥时放入一把粗粮,比如糙米、燕麦、黑米、荞麦米和杂豆类(芸豆、绿豆等),或者土豆、红薯等薯类。这样吃不仅能补充膳食纤维、矿物质和维生素,还能预防2型糖尿病、心血管系统疾病和肥胖。

有人听说吃粗粮对身体益处多多,于是顿顿主食只吃粗粮。“这也是不对的。当前人们越吃越精细,所以营养学家提倡适当多吃粗粮,但粗粮并不是吃得越多越好,更不是餐餐必吃、人人适宜。”吴佳介绍,粗粮是相对精制米、白面等细粮而言的,主要包括谷类、杂豆类和薯类。粗粮不易消化,吃得过多容易引起腹胀、消化不良,甚至影响胃肠功能;从营养角度看,过多摄入粗粮也会影响人体对蛋白质、无机盐和某些微量元素吸收。因此,对于健康成人来说,每日粗粮摄入量占全日主食量的1/3即可;对于一些特殊人群,如消化功能较弱的婴幼儿、老年人,脾胃受损人群,消瘦、贫血、缺钙等人群,要适当控制粗粮摄入量。

“健康饮食,先从吃对主食开始。”吴佳强调,无论我们如何选择主食,都要牢记“适量”二字,根据个人健康状况灵活调整主食的搭配与分量。

来源:人民日报海外版

## 得了干眼症该如何应对

生活中,不少人遇到过眼睛干涩、不适的症状,这可能是得了干眼症。干眼症如何判断?它的出现与哪些因素有关?如何治疗?记者采访了中山大学中山眼科中心陈子滔医生。

干眼症是由泪膜稳态失衡引发的眼表损害及不适症状。角膜位于眼球最前方,其表面有一层泪膜,起着湿润锁水、保护眼球等作用。当泪膜无法稳定地停留在眼表时,失去保护的角膜细胞就会受到损伤。

干眼症的一般症状是眼睛干涩、疼痛、异物感、烧灼感、眼红及视力波动等。如果出现这些症状,且感到正常工作生活受影响,就应当及时到正规医院眼科检查,并在医生指导下选择合适药物或采取物理治疗。

目前,干眼症已成为累及全人群、全年龄周期的一种慢性眼部疾病,它的出现与多种因素有关。生活方式改变是重要原因。现代人每天使用手机、电脑等电子产品,眼睛长时间盯着屏幕,眨眼次数降低,通过眨眼为眼睛“补水”的机会减少,久而久之就可能患上干眼症。长时间佩戴隐形眼镜、眼部持妆、睡眠不足的人,干眼症的患病率更高。

再者,患有眼部疾病或其他自身免疫疾病的人,可能因为免疫性因素导致干眼症。空气干燥、环境污染等也是引发干眼症的环境因素。

按严重程度,干眼症可分为轻度、中度和重度。其中,轻度有眼睛干涩、眼痒、视疲劳等症状,中度在此基础上还伴有眼睛异物感、疼痛、视物模糊,重度则是指眼睛已出现器质性损害,一般需要长期用药治疗。

干眼症的出现虽然与缺少泪液有关,但不仅是“眼睛缺水”问题,病因不同,类型也不同。因此,不建议患者自行购买眼药水治疗。如果使用不当,可能会出现药物不对症,反而加重不适或出现并发症。

干眼症是慢性疾病,并非无法治愈,患者无需压力过大。遵照医生的诊疗方法之外,还要调整生活习惯,如减少电子产品的使用时长、用眼选择明亮空间、减少熬夜等。此外,多从事户外活动,放松心情,对缓解干眼症也有好处。处于工作或学习状态时,每40到50分钟做些眼部休息按摩,可大大缓解不适。

来源:人民日报

## 南瓜银耳汤



图片来源网络

材料:南瓜250克,莲子(去芯)30克,银耳一大朵,红枣10颗(2-3人量)。

做法:先把各种食材准备好,银耳温水泡发30分钟,去根蒂;南瓜去芯去皮切成块状,红枣和莲子洗干净,稍浸泡。在锅内加入适量清水,先放银耳和莲子,煮15分钟,放红枣再煮5分钟,最后放南瓜,混合均匀,煮至南瓜变软即可,出锅前根据个人口味加入少许盐(或糖)调味即可。

来源:广州日报



## 暑期“余额”不足,如何元气满满迎接开学?

暑假对于学生来说,是一段轻松且自由的时间。然而,当暑假接近尾声,很多学生可能会陷入迷茫或懈怠的状态。如何进行心理调适,以积极的状态迎接新学期,是值得探讨的话题。

调整心理状态,首要的是摆脱拖延症,采取行动重控时间掌控力。可以将任务分解成几个部分,逐步完成;设定明确的完成日期,并严格遵守;同时建立奖励机制,激励自己按时完成。规律的作息对于维持良好的心理状态有重要影响。建议早睡早起,保证充足的睡眠,这样才能让自己精力充沛,心情愉快。

为了让剩余的暑假时间更有秩序,制订详细的计划非常必要。可将剩余的暑假时间合理规划为学习时间、阅读时间、运动时间和休闲时间等,以便更好地管理时间,提高效率。

如果感到焦虑,要好好分析焦虑情绪因何而来,并学习一些缓解焦虑的方法,比如深呼吸、冥想、放松训练等。多参加社交活动也是缓解焦虑的有效途径之一,如参与志愿者服务、社区调研等,也

可以主动与同学、朋友联系,一起出去玩或交流学习情况。

家长在孩子的暑假生活中扮演着重要的角色。一些孩子可能会在暑假参加兴趣班,学习新技能,也因此会遇到各种挑战,比如学习上的难题、与同龄人的交往问题、对新事物的尝试和适应等。这时候,家长要多倾听孩子的心声,鼓励孩子表达自己的情绪和想法,加强与孩子的联系。这样不仅能增进亲子关系,还能让孩子感受到家庭的温暖和支持。

家长要关注孩子的生活和心理状态,给予适当的指导和鼓励。同时,家长要保持积极健康的心态和生活方式,以身作则,教孩子如何应对压力和管理情绪。

此外,学校也可以利用线上平台等与学生保持联系,提供一些学习资源和心理辅导服务,定期检查学生的作业进度,给予反馈和建议。

木子

## 健康知识

## 心血管越健康

## 大脑越年轻

既往研究表明,心血管健康状况与认知能力下降和痴呆症有关。日前,天津医科大学公共卫生学院徐卫历等发表的一项研究发现,心血管健康指标(生命八要素)评分较低的人,大脑年龄(脑龄)较大,脑龄差(预测脑龄与实际年龄的差值)也更大,即便中年人也如此。

该研究请所有受试者在加入该项目大约9年后接受大脑磁共振检查,并评估他们的大脑结构和功能,采用6种神经成像模式的1079项指标来模拟脑龄。接着,研究者在4355名健康参与者中建模,用于计算整个人群的脑龄和脑龄差。

分析显示,评分较高的人,脑龄较小,且脑龄差值更大(即脑龄比实际年龄更大)。

与心血管健康评分高的人相比,心血管健康评分低、中等的人脑龄较大,脑龄差增加。

无论在中年人还是老年人中,心血管健康评分低和脑龄、脑龄差较大之间的关联均显著且相似。该研究结果说明,优化心血管健康状况,可以促进大脑健康。

生命八要素包括:不吸烟,不超重或肥胖,规律运动,健康饮食,血压、血脂和血糖正常,睡眠健康。

来源:北京青年报

## 成人出现胸闷、呼吸困困难警惕心脏病

众所周知,心脏病是一种常见且严重的健康问题。然而,对于心脏病所表现出的症状,很多人可能并不十分清楚,导致有时即使出现了心脏病的症状,也可能被忽视。那么,出现哪些症状时,我们要警惕是心脏病呢?

**心绞痛** 心绞痛是心脏病的一个常见症状,表现为胸骨后方的疼痛或不适感。这种疼痛可能会放射到左臂、肩膀、背部或颈部。心绞痛通常发生在身体活动或情绪激动时,因为这些时候身体需要更多的氧气,心脏负荷较大。

**胸闷** 胸闷是心脏病的另一个常见症状,表现为胸部中央或两侧的压迫感,程度可以从轻微不适到严重的窒息感不等。值得注意的是,胸闷可能由多种原因引起,包括心血管疾病和肺部疾病。

**呼吸困难** 呼吸困难也是心脏病的常见症状之一,可能表现为呼吸急促、喘息或呼吸频率提高等。呼吸困难可能是由于心脏结构异常导致的血液循环问题,使得血液回流受阻,进而引起肺水肿。

**晕厥** 晕厥是心脏病患者可能经历的一种严重症状,通常是由于大脑供血不足造成的。具体来说,患者因

心脏功能缺陷,无法有效地泵出足够的血液供应全身,尤其是大脑,进而导致晕厥。晕厥常常发生在站立位或者体位改变的情况下,患者会出现短暂的意识丧失、摔倒等症状。

**疲劳** 心脏病患者可能会感到持续的体力疲乏,即使休息充足也不能缓解。这是患者的心脏功能减退,导致心脏泵血能力下降,从而使血液流动受到限制,无法为身体各个器官提供充足的氧气和营养物质。

除了上述症状,心脏病患者还可能出现其他症状,如心悸、心慌、四肢轻微浮肿、无诱因出汗等。需要强调的是,一旦出现相关症状,应及时就医,进行专业评估和治疗,以确保心脏健康。

当然,有些情况的心脏病可能并不需要立即治疗。例如,偶发性心脏前收缩和窦性心率异常,在没有明显症状和其他心脏问题的情况下,可能不需要特殊治疗。心脏舒张不足在患者没有基础心脏病、心脏结构异常或心血管病变,且没有不适的情况下,通常也不需要特殊治疗。

需要注意的是,这些不需要立即治疗的情况并不意味着我们可以忽视它们。患者应定期进行心脏检查,遵循



图片来源网络

医生的建议,以确保心脏健康。同时,任何心脏病症状的出现或加重,都应立即就医并接受专业治疗。

木子