

健康饮食

我选择

王丽茹 吴飞燕 主编



金盾出版社

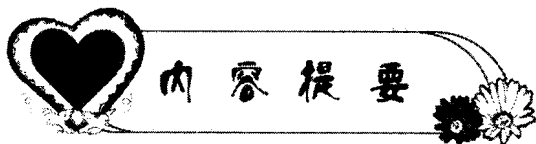
健康饮食

主 编 王丽茹 吴飞燕

主 审 李兴春

编 写 李雪梅 李效梅 吴凌云
梁淑敏 李 倩 李泽民
李 铁 姚绍坚 李 凡
吴霄汉 姚 楠 姚 冰

金 盾 出 版 社



这是一本有关大众饮食健康的科普读物。本书从食物多样,谷类为主,增加蔬菜和水果的摄入,牛奶大豆要常吃,以禽肉、鱼肉代替猪肉,蛋类食物不可少也不可多,油盐糖酒要控制,饮水要饮白开水,吃新鲜卫生的食物,要有好的饮食习惯等九个方面阐述了符合我国居民营养需要的平衡膳食模式。本书内容丰富,科学实用,非常适合广大读者阅读使用。

图书在版编目(CIP)数据

健康饮食我选择/王丽茹,吴飞燕主编.--北京:金盾出版社,2010.8

ISBN 978-7-5082-6429-5

I. ①健… II. ①王…②吴… III. ①饮食卫生—基本知识
②合理营养—基本知识 IV. ①R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 095356 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京蓝迪彩色印务有限公司

装订:北京蓝迪彩色印务有限公司

各地新华书店经销

开本:880×1230 1/32 印张:9 字数:233 千字

2010 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:18.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

自己关爱自己

——代前言

“自己关爱自己。”这句话好像是无稽之谈，怎么能说自己不关爱自己呢！其实，在人们日常生活中有很多行为是不够关爱自己的。比如就饮食来说，有人喜欢大量吃肉蛋，有人经常喝酒，有人习惯不吃早餐，有的女性为了瘦身无节制地节食，还有的人频频吃得过饱，也有的人吃饭狼吞虎咽，等等，总之，有的人不讲科学饮食，结果吃出了疾病，危害了身体健康。这些现象能说是关爱自己吗？

近些年来，随着膳食结构和生活方式的变化，加之缺乏关爱自己的意识，慢性疾病患病率在我国呈迅速上升趋势。据有关调查资料显示，目前我国血脂异常患病人数约1.6亿，成人患病率为18.6%；患高血压人数约1.6亿；糖尿病患者在大城市每100人中有6人，全国患病人数为2000多万。同时，不少人缺乏维生素A、钙、铁等不良现象，在不同程度上影响着人们的身体健康。调查表明，这些不健康问题的存在与营养结构不合理有关。这些疾病的患者，多是在饮食上存在着不够关爱自己的问题。专家指出，我国居民膳食结构必须进行改革，要走上科学饮食的轨道。

有些人不能做到关爱自己，一是不懂得科学饮食；二是管不住自己的嘴，不能很好地掌握自己的吃喝，不能按机体需要摄取营养成分，甚至吃进对机体有害的物质。“健康饮食我选择”就是自己关爱自己的一个重要方面，即做到应该吃的要吃足，不应该

吃的不要吃,应该少吃的要少吃,千万不可滥吃,要管住自己的嘴。“管住自己的嘴”并不难,完全可以实现。比如早晨吃些有稀有干、营养丰富的早餐,只要早起20分钟就可以办到;还有每顿饭吃七八成饱,就可以满足机体营养的需要;喜欢吃肉的人,多吃点蔬菜,更会满足口味;减肥的人在适当控制饮食的同时参加一些运动,既减肥又增强体质,会更健美。当然,“管住自己的嘴”,也要学习一些科学饮食知识,指导实现“健康饮食我选择”。

没有不好的食物,只有不合理的膳食,关键在于平衡。人体必需的营养素有40多种,而各种营养素的需要量又各不相同,多的每天需要数百克,少的每日仅是几微克,并且每种天然食物中营养成分的种类和数量也各不相同,没有任何一种食物含有人体所需要的全部营养素,所以必须由多种食物合理搭配才能组成平衡膳食,即从食物中获取营养成分的种类和数量应能满足人体的需要,而又不过量。各类食物合理搭配就可以构成符合我国居民营养需要的平衡膳食模式。

《健康饮食我选择》全书分为9个部分,即食物多样,谷类为主;增加蔬菜和水果的摄入;牛奶大豆要常吃;以禽肉、鱼肉代替猪肉;蛋类食物不可少也不可多;油盐糖酒要控制;饮水要饮白开水;吃新鲜卫生的食物;要有好的饮食习惯。本书从要关爱自己出发,介绍了人体对营养的需要和如何科学摄取营养素问题,阐述了饮食的宜与忌,是健康科学饮食的指导,是走出饮食误区的向导。

朋友们,行动起来,为自己的健康而选择饮食。

编 者



一、食物多样,谷类为主

1. 食物多样,谷类为主,粗细搭配/ 1
2. 食物多样化才能摄入更多有益的植物化学物质/ 2
3. 谷类为主是平衡膳食的基本保证/ 2
4. 谷类食物营养价值分析/ 3
5. 谷类中糖类对人体的作用/ 4
6. 人体需要多少糖类/ 6
7. 人体糖类主要来自主食/ 6
8. 主食中膳食纤维对人体的作用/ 7
9. 主食中维生素 B₁ 对人体的作用/ 9
10. 大米、白面的营养保健价值/ 9
11. 不要长期吃精米、精面/ 10
12. 主食要常吃点粗粮/ 11
13. 吃粗粮要把握“三大原则”/ 12
14. 玉米是“天下第一主食”/ 13
15. 小米是谷类中补益气血的佳品/ 14
16. 薏米是药食皆佳的粗粮/ 14
17. 高粱是世界四大谷类之一/ 15
18. 燕麦是十大健康食品之一/ 16
19. 荞麦是老弱妇孺皆宜的谷物/ 17
20. 吃黑米抗衰老/ 17
21. 红薯是主食的最佳替代品/ 18
22. 夏季多吃绿豆清热解毒/ 19
23. 红豆养生益处多/ 19
24. 吃富含糖类食物不会发胖/ 20
25. 一餐二两饭(100 克)少不得/ 20
26. 主食要做到粗细搭配/ 22
27. 主副食搭配合理可操作/ 22

28. 副食“喧宾夺主”有弊端 / 23
29. 主食“四化”有益健康 / 24
30. 谷豆混吃好 / 26
31. 杂吃米饭有益健康 / 26
32. 不要吃捞饭 / 27
33. 不可吃汤泡饭 / 28
34. 不要常吃炒饭 / 28
35. 早上、晚间不宜吃粽子 / 29
36. 常吃带馅的面食好 / 29
37. 吃面食喝原汤 / 30
38. 吃馒头比吃面包的营养价值高 / 31
39. 不要常用方便面做主食 / 31
40. 常吃盒饭易患“盒饭综合征” / 32
41. 洋快餐营养不均衡, 不能做主食常食 / 32
42. 剩饭应慎吃 / 32
43. 主食制作方法的选择 / 33
- 二、增加蔬菜和水果的摄入**
1. 蔬菜的营养特点 / 37
2. 蔬菜的颜色与其保健功能有关 / 38
3. 常选食深色蔬菜 / 38
4. 胡萝卜素含量最高的蔬菜 / 39
5. 维生素 C 含量较高的蔬菜 / 40
6. 含钙多的蔬菜 / 40
7. 含铁多的蔬菜 / 41
8. 含硒多的蔬菜 / 41
9. 高钾低钠的蔬菜 / 41
10. 多功能蔬菜 / 42
11. 选食蔬菜的要求 / 43
12. 选食污染少的蔬菜 / 43
13. 吃蔬菜也要讲均衡多样 / 44
14. 春天宜选吃的蔬菜 / 44
15. 春天可吃些野菜 / 50
16. 夏季应多选吃的蔬菜 / 53
17. 夏天宜吃茭白、豆角 / 59
18. 夏季适量吃姜 / 59
19. 夏天适量吃些野山菌 / 60
20. 秋天宜多选食的佳蔬 / 61
21. 冬天应选吃的蔬菜 / 65
22. 适度吃些生蔬菜 / 68
23. 蔬菜不一定越新鲜越好 / 70
24. 吃蔬菜过量也有害 / 71
25. 吃菜时要有诀窍早知道 / 72
26. 吃组合菜好 / 72
27. 吃炖菜, 营养不破坏 / 73
28. 节日期间要多吃些蔬菜 / 74
29. 鲜菜榨汁饮用最有营养 / 75

30. 烹调蔬菜方法的选择/ 77
31. 吃菜要这样焯水营养才少流失/ 78
32. 水果的主要营养物质/ 79
33. 水果的保健作用/ 81
34. 吃水果看颜色/ 81
35. 吃适合自己的水果/ 82
36. 吃水果的最佳时间/ 82
37. 吃水果要注意量/ 83
38. 有些水果不能空腹吃/ 84
39. 吃水果最好削皮/ 85
40. 水果即使只坏了一小块, 也不能吃/ 86
41. 切好的水果最好不要买食/ 86
42. 选食水果不要专挑好看、个大的/ 87
43. 水果代替不了蔬菜/ 88
44. 吃水果代替正餐不可取/ 88
45. 春天吃樱桃补血养颜/ 89
46. 桑葚是 21 世纪保健果品/ 90
47. 草莓可常吃/ 90
48. 夏日清热解暑常吃西瓜/ 91
49. 甜瓜为盛夏消暑解渴的珍品/ 92
50. 吃鲜桃养人/ 92
51. 夏天吃杏果可抗癌/ 93
52. 吃桂圆能滋补身体/ 93
53. 秋天吃梨正当时/ 94
54. 生吃熟食美味俱皆的木瓜/ 94
55. 吃菠萝小心“菠萝病”/ 95
56. 初秋多吃葡萄能排毒/ 96
57. 常吃猕猴桃保健康/ 97
58. 夏秋吃芒果补营养/ 98
59. 果小功能大的山楂/ 99
60. 深秋柿子好看又好吃/ 100
61. 橘子是老少宜吃的水果/ 100
62. 吃橙子润肺养颜/ 101
63. 吃香蕉降压减肥/ 102
64. 一日吃十枣, 医生不用找/ 102
65. 一日俩苹果, 毛病绕道过/ 103
- ### 三、牛奶大豆要常吃
1. 牛奶是优良营养保健食品/ 105
2. 我国居民要增加饮奶量的原因/ 106
3. 从 1 岁开始要终身饮奶/ 107
4. 提倡每人每天一杯奶/ 107
5. 全脂奶比脱脂奶更有益健康/ 108
6. 饮用牛奶的正确方法/ 108

7. 喝牛奶加蜂蜜好/ 109
8. 牛奶与豆浆结合食用好 / 109
9. 乳糖不耐受者喝奶的方法 / 110
10. 喝牛奶别走入误区/ 110
11. 与牛奶不宜同食的食物 / 111
12. 不宜喝牛奶的人/ 112
13. 刚挤出来的牛奶不可直接饮用/ 113
14. 袋装牛奶不能直接加热饮用/ 113
15. 不要忘记喝完牛奶马上喝点温水/ 114
16. 选喝奶粉也行/ 114
17. 常饮酸奶有益健康/ 115
18. 酸奶饮用过量会伤身体 / 117
19. 酸奶的时尚吃法/ 117
20. 可以吃些奶酪/ 118
21. 吃奶酪要注意的四点 / 118
22. 奶油制品营养不高少食为佳/ 119
23. 大豆的营养好/ 119
24. 吃豆制品营养更丰富 / 120
25. 三种人应少吃大豆及其制品/ 121

26. 传统豆腐与内脂豆腐的选择/ 121
27. 豆腐不能过量食用/ 122
28. 豆腐与某些食物搭配食用营养价值更高/ 123
29. 腐乳应蒸 15 分钟后再吃 / 123
30. 臭豆腐好吃要当心中毒 / 124
31. 豆腐渣可少量常吃/ 125
32. 饮豆浆保健康/ 125
33. 要合理喝豆浆/ 126
34. 腐竹的营养及吃法/ 127

四、以禽肉、鱼肉代替猪肉

1. 畜肉类的营养价值/ 128
2. 常吃红肉易致癌/ 129
3. 瘦猪肉也不宜多吃/ 129
4. 长期不吃肥肉也不利健康 / 130
5. 吃肉皮,补骨头/ 131
6. 猪肉不能与以下菜肴搭配着吃/ 132
7. 牛肉不可多食/ 132
8. 烹调牛肉的注意事项/ 133
9. 冬天吃羊肉好/ 133
10. 吃羊肉要搭配蔬菜/ 134
11. 不要吃不太熟的烤羊肉 / 134
12. 火锅肉片至少涮一分钟才能吃/ 135

13. 用鸡肉、鸭肉代替猪肉 / 136
 14. 禽类的营养价值/ 136
 15. 鸡肉的营养和保健价值 / 136
 16. 多吃仔鸡更好/ 137
 17. 鸡肉吃法种种/ 138
 18. 不要吃鸡头、鸡屁股/ 138
 19. 喝鸡汤不要忘记吃肉 / 139
 20. 不宜多喝鸡汤的人/ 139
 21. 鸭肉的营养保健价值 / 140
 22. 鸭肉吃法种种/ 141
 23. 鸡、鸭肉不要宰后立即吃 / 141
 24. 运动后不宜吃鸡鸭鱼肉 / 141
 25. 尽量少吃动物内脏/ 142
 26. 吃动物肝脏最好搭配蔬菜 / 142
 27. 烹调肉类的几点注意事宜 / 143
 28. 吃“白肉”比吃“红肉”好 / 143
 29. 其他水产动物的营养价值 / 144
 30. 学会健康吃鱼/ 144
 31. 每周至少要选吃一次海鱼 / 145
 32. “活鱼活吃”并不科学 / 145
 33. 吃鱼补脑更要吃鱼头 / 146
 34. 吃鱼的禁忌/ 147
 35. 不宜吃鱼的人/ 149
 36. 烹饪鱼应注意的四点 / 150
 37. 老年人完全可以吃虾 / 151
 38. 吃蟹的禁忌/ 151
 39. 吃甲鱼的讲究/ 153
 40. 生吃小龙虾会中毒伤身 / 153
 41. 吃海鲜的禁忌/ 154
- ## 五、蛋类食品不可少也不可多
1. 吃蛋的好处/ 156
 2. 红皮鸡蛋和白皮鸡蛋没有大差别/ 157
 3. 土鸡蛋不比饲养的蛋好 / 157
 4. 吃功能性鸡蛋要有针对性 / 158
 5. 每人每天吃一个蛋/ 158
 6. 鸡蛋不是人人都能吃/ 159
 7. 生鸡蛋吃不得/ 160
 8. 吃孵鸡蛋没营养又不安全 / 160
 9. 吃臭鸡蛋易中毒/ 161

10. 科学吃鸡蛋/ 161
11. 不能与鸡蛋同食的食物 / 163
12. 婴幼儿吃鸡蛋“四不宜” / 164
13. 老年人不吃鸡蛋黄不对 / 164
14. 产妇不要多吃鸡蛋/ 166
15. 鸭蛋的营养与健康价值 / 166
16. 适量食用松花蛋/ 167
17. 松花蛋的正确吃法/ 167
18. 松花蛋不可多吃常吃 / 168
19. 咸鸭蛋虽好,不可多食 / 169
20. 鹌鹑蛋是滋补营养佳品 / 169

六、油盐糖酒要控制

1. 食用烹调油的必要性/ 170
2. 常见食用油的种类与选择 / 171
3. 吃油的误区/ 174
4. 吃油多油少都不好,恰到好处才健康/ 175
5. 要吃好油/ 176
6. 健康用油要做到合理搭配 / 177
7. 偏食植物油并不好/ 177
8. 减少吃油多的做法/ 178
9. 低温用油才是科学的烹调方式/ 179
10. 不要使用反复煎炸食物的油/ 179
11. 不要吃猪油渣/ 180
12. 油炸食品不宜多吃/ 180
13. 人不吃盐不行/ 180
14. 每人每天吃多少食盐合适 / 181
15. 吃盐多有损于健康/ 182
16. 偏食腌制食物也是多吃盐 / 182
17. 减少盐摄入量的做法 / 183
18. 应吃高钾低钠盐/ 184
19. 碘盐食用方法/ 185
20. 炒菜放盐掌握时机/ 185
21. 酱油含盐量较多不宜多吃 / 187
22. 糖类的生理功能/ 187
23. 人体糖类的来源/ 188
24. 吃适量甜食有益健康 / 189
25. 科学吃糖应注意的几点 / 190
26. 大量吃糖不可取/ 191
27. 饮食中要注意减糖/ 193
28. 红糖比白糖营养好/ 194
29. 不宜吃久存的红糖/ 196
30. 不宜生吃白糖/ 196

31. 饮白酒越少越好/ 197
 32. 喝白酒要注意四点/ 198
 33. 啤酒是一种营养饮料 / 199
 34. 适量饮用啤酒有益健康 / 199
 35. 科学饮用啤酒/ 200
 36. 过量饮用啤酒危害大 / 201
 37. 中老年人盛夏慎饮“冰啤” / 202
 38. 患有以下病症的人应忌饮或少饮啤酒/ 203
 39. 饮用葡萄酒好/ 204
 40. 走出饮酒的误区/ 205
 41. 夫妻在准备要孩子时应至少半年内绝对戒酒/ 206
 42. 孕妇乳母不能饮酒/ 207
 43. 做菜用酒各不同/ 208
- ## 七、饮水要饮白开水
1. 水是生命之源,人要喝水 / 209
 2. 了解每日人体内水分的动态平衡/ 210
 3. 喝白开水最健康/ 211
 4. 根据体质饮用矿泉水/ 211
 5. 纯净水不能长期饮用/ 212
 6. 每天要喝6~8杯水/ 213
 7. 不要等口渴时才饮水/ 214
 8. 建立自己的喝水时间表 / 214
 9. 老年人饮水要把握5个时间/ 215
 10. 科学的饮水方式/ 216
 11. 饮水的温度要适中/ 216
 12. 不应该饮用的水/ 216
 13. 早晨不要饮用盐水/ 218
 14. 烧白开水要“水沸”3~5分钟/ 219
 15. 一次喝水过多会“中毒” / 219
 16. 剧烈运动或强体力劳动后不宜立即大量喝水 / 220
 17. 饮桶装水要注意卫生 / 221
 18. 不可用喝饮料代替饮水 / 222
 19. 喝适量清茶水补水/ 223
 20. 饮茶水应注意的几点 / 223
- ## 八、吃新鲜卫生的食物
1. 要求吃新鲜食物的必要性 / 226
 2. 选食食物必须要注意卫生 / 227
 3. 不能吃霉变的粮食/ 227
 4. 选食新鲜卫生食物要认准市场和品牌/ 228
 5. 买食新鲜卫生的食物要看

好包装和标识/ 228

6. 非法添加物的食物不能选食/ 229
7. 选食新鲜畜禽肉类要学会鉴别/ 229
8. 变质鱼污染鱼不能选食/ 230
9. 变质的蛋类和乳类食物千万吃不得/ 230
10. 选食蔬果要掌握新鲜度的鉴别/ 231
11. 选食蔬果最好迎合时令/ 231
12. 不要买食模样古怪的蔬菜/ 231
13. 安全水果的选择/ 232
14. 鉴别和选购食用油的方法/ 233
15. 增白食品吃不得/ 233
16. 有哈喇味的食品不能吃/ 234
17. 不能食用刚宰杀的牲畜家禽肉品/ 234
18. 有些动物器官不能吃/ 235
19. 含有天然毒素的食物不能吃/ 236
20. 不能吃有黑斑的番薯/ 238
21. “胖听”的罐头吃不得

/ 238

22. 熏制、腌制、酱制食品不宜多吃/ 239
23. 最好不吃街头的烧烤食物/ 239
24. 路边小吃不卫生要少吃或不吃/ 239
25. 不要吃在冰箱里存放过期的食物/ 240
26. 防止腌制食物变质的方法/ 241
27. 减少食物污染的措施/ 241
28. 清除果蔬上残余农药的方法/ 242

九、要有好的饮食习惯

1. 遵守科学吃饭的次序/ 244
2. 不吃早餐的危害/ 245
3. 理想的早餐应是这样的/ 246
4. 每日饮食午餐为主/ 247
5. 科学的午餐要有六种食物/ 248
6. 晚餐这样吃才最有利健康/ 248
7. 一日三餐要膳食平衡/ 250
8. 吃得科学需食“五色”/ 250
9. 应养成每日饮食“一二三四五”/ 251
10. 合理分配三餐的时间和食

- 物量/ 251
11. 自带午餐者宜带和忌带的食物/ 252
12. 经常上夜班者,要调理好饮食/ 253
13. 不要常吃夜宵/ 254
14. 应少在外就餐/ 254
15. 吃饭以八分饱为佳/ 255
16. 热饮烫食最伤身/ 255
17. 饮食应选择的最佳温度 / 256
18. 饭后不要立即活动/ 257
19. 围边菜好看但不能吃 / 258
20. 光吃素食危害身体/ 258
21. 单纯节食减肥不对/ 260
22. 使人发胖的不良饮食习惯更应摒弃/ 260
23. 吃东西要多咀嚼/ 261
24. 想吃啥就吃啥不对/ 262
25. 合理对“症”挑食利身心 / 263
26. 不良的就餐习惯危害健康 / 264
27. 进餐中不应有的习惯 / 265
28. 冷藏的熟食务必重新加热才能吃/ 266
29. 剩蔬菜不要打包回家 / 266
30. 打包回来的菜,加热的学问/ 267
31. 中国传统的就餐方式应改变/ 267
32. 饮食习惯应避免西化 / 269
33. 可以合理有度吃零食 / 270
34. 选择零食的原则/ 270
35. 孩子吃哪类零食好/ 271
36. 吃零食注意口腔健康 / 271
37. 贪吃零食让人易患癌症 / 272

一、食物多样,谷类为主

谷类食物是中国传统的膳食主体,是人体能量的主要来源,也是最经济的能源食物。

食物可分五大类:第一类为谷类及薯类。谷类包括米、面、杂粮,薯类包括马铃薯、甘薯、木薯……

——《中国居民膳食指南》(2007)

1. 食物多样,谷类为主,粗细搭配

《一般人群膳食指南》(2007)提出“食物多样,谷类为主,粗细搭配”的饮食指导。

人类的食物是多种多样的。谷类食物所含的营养成分不完全相同。除母乳外,任何一种天然食物都不能提供人体所需的全部营养素。平衡膳食必须由多种食物组成才能满足人体各种营养需要,达到合理营养、促进健康的目的,因而要提倡人们广泛食用多种食物。

《中国居民膳食指南》(2007)指出,多种食物应包括以下五大类:

第一类为谷类及薯类:谷类包括米、面、杂粮,薯类包括马铃薯、甘薯、木薯等,主要提供糖类、蛋白质、膳食纤维及B族维生素。

第二类为动物性食物:包括肉、禽、鱼、奶、蛋等,主要提供蛋白质、脂肪、无机盐、维生素A和B族维生素。

第三类为豆类及其制品:包括大豆及其他豆类,主要提供蛋白质、脂肪、膳食纤维、无机盐和B族维生素。

第四类为蔬菜水果类:包括鲜豆、根茎、叶菜、茄果等,主要提供膳食纤维、无机盐、维生素C和胡萝卜素。

第五类为纯热能食物:包括植物油、淀粉、食用糖和酒类,主要提

供能量。植物油还可提供维生素 E 和必需脂肪酸。

谷类食物是中国传统膳食的主体。随着经济发展,生活改善,人们倾向于食用更多的动物性食物。根据 1992 年全国营养调查的结果,在一些比较富裕的家庭中动物性食物的消费量已超过谷类的消费量。这种“西方化”或“富裕型”的膳食提供的能量和脂肪过高,而膳食纤维过低,对一些慢性病的预防不利。提出“以谷类为主”是为了提醒人们保持中国膳食的良好传统,防止发达国家膳食的弊端。

另外,要注意粗细搭配,经常吃一些粗粮、杂粮等。稻米、小麦不要碾磨太精,否则谷粒表层所含的维生素、无机盐等营养素和膳食纤维大部分流失到糠、麸之中,不利于人体吸收利用。

“以谷类为主”,就是要适量吃主食,如米饭、面食以及杂粮制作的主食。一般成年人每天摄入 250~400 克。

2. 食物多样化才能摄入更多有益的植物化学物质

有关资料指出,在众多植物性食物中,除了含有已明确为营养成分外,还有许多其他成分,其中一些已被发现具有一定的生物活性,可在预防心血管疾病和癌症等慢性病中发挥有益作用,这些成分统称为植物化学物质。实验证明,十字花科植物含有的异硫氰酸盐,可以抑制由多种致癌物诱发的癌症。流行病学调查也发现经常食用西兰花、卷心菜、菜花、甘蓝等十字花科植物的居民,胃癌、食管癌及肺癌的发病率较低。几乎所有植物性食物都含有黄酮类化合物,大量研究表明黄酮类化合物有抗氧化、抗过敏、消炎等作用,有利于高血压等慢性病的预防。随着科学的发展,新植物化学物质和新的生物活性还将不断被发现,因此只有摄取多样化的膳食,才能获得更多对健康有益的植物化学物质。

3. 谷类为主是平衡膳食的基本保证

提倡谷类为主,即强调膳食中谷类食物应是提供能量的主要来

源,应达到一半以上,以谷类为主的膳食模式既可提供充足的能量,又可避免摄入过多的脂肪及含脂肪较高的动物性食物,有利于预防相关慢性病的发生。越来越多的科学研究表明,以植物性食物为主的膳食可以避免欧美等发达国家高能量、高脂肪和低膳食纤维膳食模式的缺陷,对预防心脑血管疾病、糖尿病和癌症有益。

世界卫生组织(WHO)推荐的适宜膳食能量构成是:来自糖类的能量为55%~65%,来自脂肪的能量为20%~30%,来自蛋白质的能量为11%~15%。只有膳食中谷类食物提供能量的比例达到总能量的50%~60%,再加上其他食物中的糖类,才能达到世界卫生组织(WHO)推荐的适宜比例。要坚持谷类为主,应保持每天膳食中有适量的谷类食物,一般成年人每天摄入250~400克。

4. 谷类食物营养价值分析

作为主食的饭,是以谷类(统称粮食)为原料蒸煮等而成的。

谷类食品包括大米、面粉、玉米、小米、荞麦、高粱等。在中国人的膳食中,有80%左右的热能和50%左右的蛋白质来自谷类,同时有相当比重的B族维生素、无机盐和膳食纤维也靠谷类提供。

(1)谷类中糖类含量最高,平均达70%左右,其中大米和小麦面粉中含量较其他谷类高,可达75%以上,其他谷类在67%~70%之间。谷类中糖类的利用率也比较高,在90%以上,是供给人体热能最高的来源。

(2)谷类蛋白质含量一般在8%~12%,其中燕麦含量较多,可达15.6%,稻米和玉米含量较低,平均在8%左右。谷类外层的蛋白质含量较里层高,因此,精制大米和面粉因过多去除了外皮,使得蛋白质的含量较粗制的米和面低。

(3)谷类的脂肪含量较低,一般脂肪含量约2%。玉米和小米的含量比较高,可达4%,且多为不饱和脂肪酸。谷类的脂肪多集中在糊粉层和谷胚部分,如玉米胚的脂肪含量高达52%。