

答疑解惑

一、杂粮

1. 超市中香香甜甜的麦片是燕麦片吗？

超市的麦片与燕麦片的原料和健康作用不同，麦片多以植脂末、糖和麦片混合而成，燕麦片完全以燕麦加工而得，需要降脂、减肥的消费者一定要选择燕麦片。



2. 食用杂粮真的可以减肥吗，燕麦片比大米饭热量更高，减肥能吃吗？

与精米白面相比，杂粮一般皮层较为致密，且含有较多的蛋白质、膳食纤维和抗性淀粉，能够降低营养素的消化吸收速度，增强人体饱腹感，具有良好的降脂作用。精米白面消化速度较快，半小时后血糖快速上升，几个小时后血糖又大幅下降，人又重归饥饿，不利于控制下一餐的食量。

同时和大米饭相比，燕麦片的维生素和矿物质含量比较高，丰富的膳食纤维还能起到延缓餐后血糖上升，提升饱腹感的作用，因此长期食用有一定的减肥作用。

3. 既然杂粮有很多健康功效，那么是不是所有人都适合食用杂粮呢？

所有人群都应该适量食用杂粮，但老人、儿童及胃肠疾病患者，肠消化吸收较弱，吃太多的杂粮会增加肠胃负担，易出现消化不良、胃肠不适等症状，并妨碍其他营养素的吸收和利用。因此这类人群应减少每餐杂粮的摄入量，增加食用杂粮的次数，选择易消化的杂粮或杂粮细做。

4. 为什么杂粮比普通的精米白面更容易哈败变质呢？

杂粮普遍含有较高含量的不饱和脂肪酸，且脂肪水解酶和脂肪氧化酶活性强，如果杂粮在加工生产过程中不对酶进行灭活处理，长期储存或保存不当，极易哈败变质。因此杂粮要保存在干燥、避光、低温处，存放时间也不宜过长，一旦开启应尽快食用。

5. 荞麦为什么和羊汤最配？

荞麦性凉，对于肠胃虚寒的人来说，建议与羊汤等一同食用。这也是荞麦主产区的荞麦饅饅一定是与羊汤一起食用的缘故。

6. 糖尿病人可以食用杂粮粉吗？

从理论上讲淀粉类的食物颗粒越细，质地越柔软，加热糊化越彻底，葡萄糖越容易消化吸收，短时间内大量被吸收的葡萄糖进入血管中，就会造成血糖的快速上升。所以，糖尿病人最好直接吃整粒煮熟的

各类杂粮，且尽量简化杂粮的烹饪方法，即便是常压蒸煮，也要降低杂粮的浸泡时间和蒸煮时间，不宜煮的软烂黏糊。

7. 燕麦和莜麦？大麦和青稞？根本分不清

燕麦依种子带壳与否分为裸燕麦和皮燕麦两种，裸燕麦俗称莜麦。世界各国多以种植皮燕麦为主，而我国则以种植裸燕麦为主。从营养学的观点来看，国内传统食用的莜麦品种在蛋白质和不饱和脂肪酸含量上都略占优势。莜麦卷、莜麦面、莜麦鱼鱼等，都是莜麦做的。

大麦分为皮大麦和裸大麦，皮大麦主要用于酿酒，而裸大麦又称为青稞、元麦或者米大麦，大部分作为主食食用，部分用于酿酒。



二、杂豆

1. 食用豆类为什么好处多？

豆类是非常好的膳食纤维食物来源，其含量几乎是我们常用食材中最高的，有的杂豆膳食纤维含量高达30%（如鹰嘴豆）。膳食纤维对于Ⅱ型糖尿病、心脑血管疾病、消化道癌症和肥胖都有明显地预防作用。杂豆还富含矿物质和维生素，在我国居民维生素B1和B2摄入不足，部分老人、儿童和妇女微量元素钙、锌、铁摄入不足的情况下，杂豆是非常好的食物选择。



2. 为什么豆类食物最好与谷类食物搭配食用？

由于谷类和豆类食物的蛋白质在氨基酸平衡方面都各自有不足，谷类缺乏赖氨酸，而豆类缺乏含硫氨基酸（蛋氨酸和胱氨酸），如果谷类和豆类同时食用就可以达到互补的作用，其蛋白的利用率可与肉蛋奶相当，因此在日常膳食中最好能搭配一起食用。

3. 为什么杂豆类食物必须煮熟煮透食用？

豆类普遍含有胰蛋白酶抑制剂、植物凝集素等抗营养因子，加热可使这些抗营养因子失活。因此豆类一定要煮熟煮透方能食用。

4. 食用杂豆偶尔会胀气，为什么？

通常人们说的胀气因子是豆类食物中含的寡糖，主要包括棉籽糖、水苏糖和蔗糖3种，因其进入大肠后，可被肠道微生物发酵产气，引起消化不良、腹胀、肠鸣等症状，故称之为胀气因子。一般食用豆类的这3种寡糖的含量在3.1-6.3%之间，大豆中的含量约为10%。研究发现，这类寡糖是双歧杆菌等有益菌的生长底物，有益生菌的功能，因此适量摄入豆类寡糖对人体有健康作用。一般发挥有益作用的最小剂量和最大无效剂量分别为2.0克/天和13.2克/天，引起腹泻的最小剂量为44克/天。按照食用豆类的平均含量，每天食用杂豆100克-200克为宜。

三、薯类

1. 食用薯类会肥胖吗？

从能量考虑，甘薯、山药、凉薯和芋头的能量（80-100 千卡/100 克）比蔬菜高 3-5 倍，与米饭能量（110-120 千卡/100 克）更接近。薯类是货真价实的低脂、高钾食物，并且富含膳食纤维和维生素 C，每天摄入 50-100 克薯类食物，可以平衡营养，利于健康，不会导致肥胖，同时在食用薯类时，要相应减少谷类的食用量。但是油炸薯片和薯条油脂含量较高，与普通薯类食物存在较大的差异，对肥胖影响较大，人群实验研究显示，摄入过多的油炸薯片和薯条可增加肥胖的发病风险，因此应减少油炸薯片和薯条的摄入。

2. 食用薯类与便秘关系？

人群实验研究发现，每天食用甘薯 200 克（4 两）能显著提前产妇产后首次排便时间，降低大便干硬、排便困难的发生率；每天食用甘薯 200 克（4 两）能使初次化疗的白血病患者便秘的发生率降低，便秘引发的肛裂发生率减少，排便不适症状减轻，排便满意度提高，泻药的使用量和使用时间减少。总体来讲，目前的研究表明增加薯类的摄入可明显降低我国成年人群、老年人群和产妇便秘的发病风险。

3. 食用薯类需注意的几点：

（1）切好的薯类不能长时间浸泡，泡太久会造成水溶性维生素等流失。

（2）薯类蛋白质含量偏低，儿童应适量食用，长期大量食用对其生长发育不利。

（3）买土豆时不要买颜色发青和发芽的，以免龙葵素中毒。新鲜的土豆含有微量的龙葵素，对人体没有危害。但当土豆变青、发芽或者腐烂时，龙葵素的含量会大量增加，发芽的土豆去掉芽后，块茎内可能还残留龙葵素，也可能导致中毒。食用过量龙葵素可能会出现恶心、呕吐、腹疼、头晕、呼吸困难等食物中毒症状。孕妇食用会影响胎儿正常发育，导致胎儿畸形。



马铃薯

甘薯

魔芋



薯蕷（山药）



豆薯

四、谷子的健康消费建议

1. 当前我国大部分居民食用杂粮偏少，建议每天摄入粗粮 50-100 克，建议每周食用 2-3 次小米，每次 50 克左右。
2. 小米的蛋白中缺乏赖氨酸，建议与鸡蛋或杂豆搭配食用，以提高食物蛋白质的利用率。
3. 小米容易变质变色，建议选购时特别注意风味，并选择小包装，且尽量阴凉通风低温保存。



不同品种小米及其原粮和加工产物常规营养成分(%)

样品品种及产地	加工产品	水分	灰分	粗蛋白	粗脂肪	粗纤维
沁州黄(山西 榆林米脂县)	米脂小米	12.16	1.36	12.58	4.78	0.63
	米脂小米原粮	12.37	4.45	11.98	4.95	9.47
	米脂小米粗糠	10.94	9.29	7.19	1.21	43.61
毛毛谷(内蒙 古赤峰阿鲁科 尔沁旗)	米脂小米细糠	9.93	6.42	18.02	22.28	19.13
	毛毛谷小米	11.75	0.71	10.80	2.10	0.35
	毛毛谷原粮	10.54	3.02	9.80	4.05	8.93
大金苗(内蒙 古赤峰巴林左旗)	毛毛谷粗糠	11.01	7.23	4.51	1.85	38.87
	毛毛谷细糠	12.73	4.06	16.58	16.58	6.51
	大金苗小米	12.16	0.76	11.89	2.90	0.28
大金苗(内蒙 古赤峰巴林左旗)	大金苗原粮	11.51	2.32	10.60	3.88	10.48
	大金苗粗糠	10.04	7.55	5.80	3.66	44.00
大金苗细糠	9.86	5.35	20.66	22.60	9.05	

注：表中灰分、粗蛋白、粗脂肪和粗纤维的数据均为占干基的百分含量。
国家粮食公益性行业科研专项“粮食营养健康特性研究与基础参数数据库的构建(201313011-6)”测定结果。

12325 热线与您共同保障国家粮食安全

12325 全国粮食流通监管热线由国家粮食和物资储备局开通，面向全社会受理对涉嫌违反《粮食流通管理条例》《中央储备粮管理条例》或其它粮食流通法规政策行为的举报。您对违法违规行为可选择以下途径之一向热线举报：

电话：法定工作日 8:30-12:00，13:00-17:00 时间，拨打 12325 电话举报；

网站：登录“12325.chinagrains.gov.cn”或国家粮食和物资储备局政府网站“互动交流”栏目进入举报；

微信：关注国家粮食和物资储备局微信公众号，从“专题专栏”进入举报。

受理举报按《12325 全国粮食流通监管热线举报处理规定（试行）》规定程序办理，严格保密。举报人可查询办理进展。12325 热线，期待与您共同为保障国家粮食安全贡献力量。