

營養不比雜糧差 五類人群最適合

# 雜糧粉怎麼吃才健康



芝麻核桃粉、芝麻黑豆粉、薏仁紅豆粉……如今，市面上售賣的雜糧粉可謂琳瑯滿目，成了很多人的“營養快餐”。那麼，是不是人人都適合吃？自己在家打的雜糧粉好不好？該如何保存？今天，《生命時報》特邀中國農業大學食品科學與營養工程學院副教授範志紅為大家進行詳細介紹。

**雜糧粉的營養和雜糧基本一樣。**雜糧粉除了可以和大米、白面一樣提供碳水化合物和部分蛋白質，還含有大量膳食纖維、礦物質、維生素和植物化學物等。雜糧、雜豆粉中的膳食纖維、植物固醇和多酚類等成分對控制膽固醇、血脂等也有好處。同等重量下，可提供相當於白米3倍以上的維生素

B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>和鉀、鎂等。

**雜糧粉受眾面很廣。**雜糧粉特別適合5類人群食用：1.牙口不好和因整牙治療暫時不能咀嚼的人。因為，吃雜糧糊不用牙齒咀嚼，也能補充營養元素；2.因病需要吃半流質食物的人，雜糧糊有助他們恢復體力；3.消化不良的人。吃雜糧糊容易消化，不會增加腸胃負擔，還有利於調整腸道菌群；4.圖方便的人。一些學生、上班族沒有大量時間和精力準備早餐，吃雜糧糊既方便又省時，作為兩餐之間的加餐、夜宵和旅行時的加餐也很方便。5.很多老年人牙齒不好，不敢吃雜糧，做成粉有助於他們獲取食物中的營養。而且，對沒有糖尿病的老年人來說，雜糧糊更容易消化，食用後不用擔心脹氣等問題。

相對來說，糖尿病患者吃雜糧糊比直接吃整粒雜糧的血糖反應高。不過，到底有多高，關鍵是煮什麼粉，怎麼煮。如果用雜豆粉配合玉米粉、小米粉，會比單獨煮玉米粉、小米粉的血糖反應低；如果用蕎麥粉、燕麥粉，就比玉米粉和小米粉低；如果加點豆漿一起煮，血糖反應更低一些，甚至遠低於大米飯和白饅頭。

**根據個人需求選雜糧粉。**單一雜糧粉的營養不夠全面，要根據自身需要合理搭配。建議優先選用澱粉類型的粉，比如紅小豆粉、紅薯豆粉、綠豆粉等，要占到一半；糙米、小米、玉米等糧食粉不超過一半，還可以搭配雞蛋、奶粉、蜂蜜等。

除了早餐，雜糧粉可在兩餐之間吃，如上午10~11點、下午4~5點之間，以及晚上睡前2小時。既不會影響正餐食慾，也能抵消一些饑餓感。如果要控制血糖，喝雜糧糊時不要放糖和蜂蜜，而

且要搭配其他富含蛋白質的食物及蔬菜。如果沒有諮詢醫生，不要隨便往雜糧糊裏加中藥材。

**自己動手打粉和在外購買的有區別。**自己動手打雜糧粉是不錯的選擇，祇是比較麻煩。可將雜糧先在90℃~100℃的烤箱裏烤制半小時，再升溫到120℃烤20分鐘；或把原料在150℃的溫度下炒一下，在顏色祇有微微改變，尚未明顯變深時出鍋，然後用打粉機打成細粉、過篩，就可以包起來作為雜糧粉用于衝糊食用了。如果不先烤制或炒制就直接打粉，那麼無法用熱水衝服的方法直接食用，因為不熟。

若在外面購買，一定要選擇大超市裏有品牌的商家。一些路邊攤也制作雜糧堅果粉，但缺少相關營業許可，操作人員衛生狀況堪憂。要挑選有營業資質的店鋪，觀察操作人員有沒有戴手套、口罩。購買袋裝產品時要注意，產品的存放時間要盡可能縮短。通常制作者都會把磨粉原料裝在容器裏，裸露在空氣中，制作好的成品往往沒有生產日期和保質期。雖然雜糧粉水分含量極低，不會快速滋生微生物，但打粉後接觸氧氣非常容易氧化，而雜糧、堅果含有脂肪，容易氧化變味。特別是在夏天，氣溫高、濕度大，品質劣變的速度比較快。購買散裝雜糧粉時，要嗅嗅味道，一旦發現不新鮮的氣味，就不要購買了。

**最好半個月內吃完。**粉狀食物保存有兩個關鍵：一是保持乾燥，一旦受潮容易長霉變質；二是避免氧化，因為全谷雜糧含有種胚，胚中含有不飽和脂肪酸，打粉後容易氧化變味。不管是在外購買還是自己打粉，都應堅持少量多次原則，放在陰涼乾燥處，避免受潮，不要久存。

## 缺牙超五顆 早亡風險高

人老掉牙是自然生理現象，但掉得太早就有風險了。英國口腔健康基金會最新發表在《牙周病學2000》雜誌上的一項研究發現，牙齒不僅和生活質量有關，與預期壽命之間也存在重要關聯：65歲前掉牙超過5顆的人，早亡風險可能更高。

研究員奈杰爾·卡特及其研究小組認為，口腔是全身健康的一扇窗口，掉牙與人一生中承受的壓力存在直接關聯，壓力與不良健康狀況最初會在口腔中表現出來。為研究口腔健康與壽命之間的關係，研究人員收集了老年人口腔健康、慢性疾病、生活方式、生活質量及預期壽命等方面的研究數據，並展開了梳理，結合研究對象的社交狀況、情感經歷、經濟情況和教育經歷，

以及慢性病、遺傳因素、營養攝入及生活方式選擇等進行綜合分析。結果發現，65歲之前掉牙5顆及以上的人，患心血管疾病、糖尿病和骨質疏鬆癥等疾病風險明顯增高，這些疾病都會導致其壽命明顯減少。而74歲時牙齒仍完好的人，更可能活到百歲。

該研究表明，口腔健康與生活質量之間關係密切。卡特認為，當牙齒出現問題，細菌會通過破損的牙齦侵入血液系統，進入冠狀動脈，導致血管阻塞；掉牙也會導致咀嚼變差，影響營養攝入，危害身體健康。因此，人們應該養成護牙的好習慣，戒除吸煙等不良嗜好，定期看牙醫，及時處理牙齒缺損等問題。

## 手脚老繭厚 小心食道癌

大多數人對手脚老繭並不在意，通常認為是幹活多、走路多、運動摩擦而生的硬皮，對身體健康無大礙。然而發表在《自然通訊》雜誌上的最新研究發現，手脚老繭同食道癌之間存在關聯性。換句話說，手脚硬皮可能是食道癌的新信號。

英國倫敦大學瑪麗皇后學院研究人員觀察發現，攜帶iRHOM2（會導致肝臟病）基因的小鼠，其爪子皮膚異常的薄。而攜帶相同基因的人類，手掌和腳掌却生有硬繭。研究人員招募了一批志願者，並對他們進行跟蹤調查。結果發現，手脚老繭異常厚的人得食道癌的風險明顯高於老繭不明顯的人。在對他們進行檢查後，研究人員驚奇地發現，

手脚老繭異常厚的人大多患有肝臟病，這是食道癌的一種遺傳形式，會導致手掌和腳掌皮膚變硬、增厚，患者不得不經常用剃刀刮下層硬皮。

研究人員認為，該發現為食管癌治療提供了新視角，開辟了新路徑，有助拓展某些皮膚病的治療思路，比如銀屑病和皮膚癌。同時，還解釋了手掌及腳掌皮膚比身體其他部位皮膚更硬的原因。研究人員稱，如果發現自己手脚掌老繭增多或者異常，要及時就醫，以防食道癌。研究人員同時建議，日常飲食中不要吃過燙的食物，飲用溫度超過65℃的飲料，包括水、咖啡、茶等，都會增大患食道癌的風險。

## 肝區不適的十大原因

除了肝膽疾病，勞累、精神緊張等也會引起

很多人都有過肝區不適的經歷，總是感覺“肝疼”。這種不適主要發生在右肋處或胸骨下端，表現為鈍痛或刺痛感，有時是間歇性或持續性的“隱隱作痛”。

造成肝區不適的原因很多，大部分肝臟疾病都會引起肝區疼痛，暴飲暴食甚至精神緊張也可能引起。以下是常見原因：

**肝炎及肝炎恢復期。**肝炎是引起肝區不適比較常見的原因，是由于肝臟炎癥導致肝組織腫大，刺激肝包膜上的神經，引起肝區疼痛。肝炎恢復期因為腫大的肝臟回縮，牽拉肝包膜上的神經可引起肝區不適或疼痛。

**膽囊疾病。**膽囊位於肝臟的下方，因此膽囊發炎、結石、息肉、膽囊癌時常引起肝區疼痛或肝區不適。

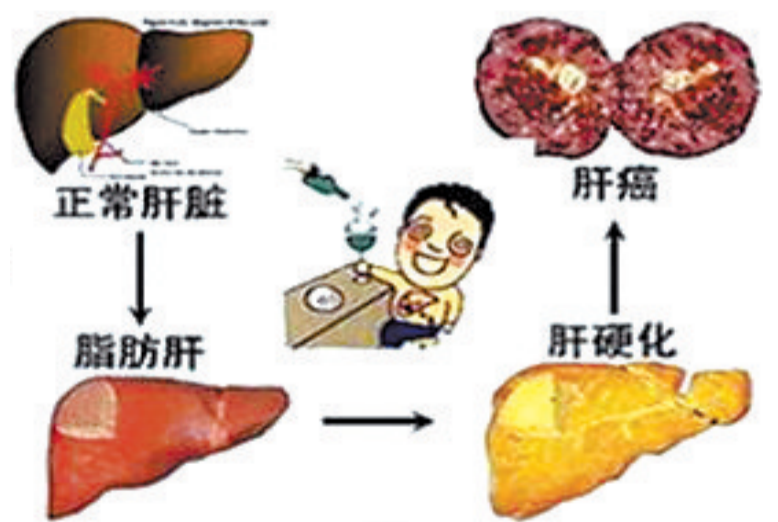
**肝癌。**肝腫瘤是占位性病變，往往會擠壓肝包膜引起肝區不適或肝區疼痛。肝癌早期發病時癥狀比較隱匿，半數以上的病人會感覺肝區部位隱痛或脹痛。

**脂肪肝。**肝臟被脂肪組織浸潤導致體積腫大，可引起肝區不適或疼痛。

**肝硬化。**很多肝硬化患者會出現肝區不適或疼痛。

**勞累。**肝臟是為人體提供能量的“化學加工廠”，也是重要的排毒器官。勞累時，體內能量供應不足，可導致肝區不適或疼痛。

**肋間神經痛。**有人常感覺肝區或肋間刺痛或跳痛，這不是肝區痛，而



是肋間神經痛，要與肝區不適區分。

其他組織器官病變。如胃腸道疾病可導致中上腹疼痛。右上腹肋軟骨炎、長期慢性咳嗽造成腹肌勞損等有時也會被誤認為肝區不適。

肝後心理障礙綜合徵。有些人在未查出乙肝時不覺有不適感，在查出感染後總覺得肝區不適。這種不適大多是心理因素，當專注于其他事情時癥狀即可減輕、消失。

情緒失常。如抑鬱癥不僅會引起情緒低落、悲觀失望、壓抑、焦慮、精神不集中、無緣無故的疲乏、睡眠障礙等癥狀，還會出現身體一處或多處部位不定位不定時的疼痛，食慾下降并伴有腹疼便秘、腹瀉等。大怒、氣急等易引起氣機鬱滯，也會表現為肝區不適或疼痛。

總之，引起肝區不適的原因很多，有些不一定是疾病。當出現肝區不適而又找不到原因時，不要過分驚慌，最好盡快就醫，在專家的幫助下仔細分析病因，早發現，早治療。