

# 年紀越大越要吃主食

晚餐少吃主食、減肥少吃主食、糖尿病少吃主食……近年來，對於主食的口誅筆伐不絕于耳，主食似乎成了“萬惡之源”。但最近《美國國家科學院院刊》上發表的一篇新研究證實，主食攝入量與不同年齡的死亡率息息相關，尤其步入50歲後，主食攝入量適當增加，可最大限度地降低死亡率。

## 主食攝入與死亡率緊密相關

悉尼大學和新南威爾士大學的學者分析了1961~2016年聯合國糧農組織的數據及103個國家和地區的1879份死亡率情況，證實了碳水化合物、脂肪、蛋白質三大營養物質的供能比例是不同年齡死亡率的有力預測指標。研究發現，20歲以下，蛋白質供能占比16%，碳水化合物和脂肪供能各占約42%，可使死亡率最低；20以後，碳水化合物供能比緩慢增加，脂肪供能比逐漸下降，蛋白質供能比變化不大；到了晚年時期（男性約60歲，女性約70歲），供能比迎來巨變：蛋白質供能占比下降至11%，脂肪占比下降至22%，而碳水化合物占比高達67%，此時死亡率最低。也就是說，隨着年齡增加，碳水化合物供能占比



應逐漸提高。

既往觀點認為，步入65歲後，人體新陳代謝和消化功能減弱，不應攝入過多主食和限制蛋白質，但此次研究結論猛烈衝擊着舊有的觀點。研究人員建議中老年人採取高碳水、低脂肪飲食模式，並適當減少蛋白質，更利于延長壽命；而高脂肪低碳水為特徵的“生酮飲食”，對健康中老年人有害無益。

近年來，關於主食的新研究不斷推出。《柳葉刀·公共衛生》2018年刊登的研究結果顯示出相似趨勢：從50歲開始，攝入中等量碳水化合物的人，平均預期生存期為33年；而碳水化合物吃得少的人，會減壽4年；吃得太多則減壽1年。2019年《歐洲心臟雜誌》刊載的研究發現，低碳水飲食與死亡風險增加顯著相關，碳水化合物攝入量最低的人，全因死亡風險增加32%，心血管



死亡風險增加50%。

一直以來，主食都是國人餐桌上的主角。中國疾病預防控制中心營養與健康所老年與臨床營養室主任張堅表示，過去人們多從事重體力勞動，食物種類單一，主食是果腹的生存食物。但近三四十年来，糧食產量提高，加工工藝進步，主食更精細化，而吃太多精米白面不利健康，才有了低碳的健康飲食理念，但現在看來有些矯枉過正。比如，很多餐館都是先上菜後上飯，每人祇有小小一碗米或者多人分食一盤，超過一半的人根本不吃主食。減肥者更甚，不吃肉和主食，祇用水煮菜或水果替代。慢病患者也將主食視為升糖禍首，導致很多老人不敢吃主食。

數據顯示，近20年來，我國居民的主食消費量明顯下降，2002年谷類攝入比1982年和1992年分別下降21%和10%，且仍在持續下降。2011年，《中國白領膳食健康白皮書》針對國內5個大城市白領的調查顯示，近四成人每天主食攝入不足250克，未達到《中國居民膳食指南（2016）》中每天谷薯類推薦攝入量達250~400克的建議。老人的主食攝入情況更不樂觀，2002~2012年，60~74歲的城市老人每天主食攝入量為231克，75歲以上者祇有206克。農村雖整體攝入量好於城市，但也低於全國平均值（300.8克）。

## 主食維持腦、骨、肌肉等的正常運轉

一直以來，人們對主食有很多誤區：吃飯要七八分飽，因此故意減掉主食攝入量；主食吃多會升糖發胖……其實自古以來，《黃帝內經》認為“五谷為養”，膳食指南更是將主食視為膳食金字塔的基石。

張堅解釋，學界一直都保持清醒，對公眾提倡“均衡飲食”，從未讓大家減少甚至不吃主食。更多的是建議大家少吃精米白面，多吃全谷物，也就是未經精細化加工或經碾磨、粉碎、壓片等處理，仍保留完整谷粒所具備的胚乳、胚芽、麩皮及其天然營養成分的谷物。比如，糙米、全麥粉、燕麥、玉米、小米、蕎麥等。但一些自媒體斷章取義，就變成了“多吃米飯面條等主食，可能讓你死得更早”等說法。

解放军總醫院第八醫學中心營養科主任左小霞表示，谷物富含澱粉，是大部分食物中碳水的主要來源，經



人們咀嚼、吞嚥後，在腸道中水解成可被人體吸收利用的葡萄糖，提供每日所需能量，對維持機體組織活動和神經系統運轉有重要意義。因此，蛋白質、脂肪等，都不能替代主食發揮作用。

促進腸胃蠕動。主食中的粗糧薯類、雜豆類富含膳食纖維，足量的膳食纖維會大大增加腸道內的菌群數量，利于預防便秘、促進腸道蠕動。膳食纖維有很強飽腹感，從而會減少食物攝入量，更利于控制體重，有助減肥。

增強人體免疫力。主食富含維生素和礦物質，尤其是B族維生素、鎂、鈣等。經常不吃主食的人，容易出現微量營養素缺乏。長期不吃主食的人，輕則注意力不集中、疲勞、嗜睡，嚴重者可出現記憶力減退、便秘口臭、月經紊亂、肌肉無力、貧血、發抖等癥狀。

調控血糖。很多糖尿病患者對主食深惡痛絕，但主食本身并不升糖。相反，如果糖尿病患者一天吃的主食少于三兩，體內升糖激素將很快升高，不僅使血糖升高，還會產生大量代謝產物，加重肝腎負擔，還會導致低血糖。

左小霞強調，老年人的主食更不能輕易減掉。因為碳水化合物是維持腦功能、骨骼、肌肉運轉的重要來源，一旦主食吃得少，就要“浪費”更多蛋白質來為機體供能，長期下來，體重、肌肉量會嚴重丟失。老人還可能會缺乏微量營養素，不利健康。因此，健康的老人，千萬不要因為年紀增長，消化能力下降，就大量減少主食攝入，甚至用蛋白質替代主食，這可能適得其反。



## 吃好主食四大妙招

兩位專家建議，日常生活中，吃好主食要注意以下幾點：

一個黃金比例。正常人要遵循“碳水化合物50%~65%、脂肪20%~30%、蛋白質10%~15%”的科學膳食模式。中國營養學會推薦，每日谷薯類攝入量是250~400克，約等于兩三碗米飯的重量（一碗二兩米飯在150克左右）。每餐建議不要都是精米白面，粗糧占主食比例的20%~30%。老人要保持每日碳水化合物供能比不小于50%，蛋白質不超過20%，脂肪不超過30%。

搭配至少一種粗糧。大家在蒸白米飯時，可加入高粱米、藜麥、糙米等雜糧，熬粥時可以加點小米、紫米、燕麥、堅果等。烙餅或做饅頭時，摻點玉米面、黑米面，不僅能增加礦物質、B族維生素和膳食纖維等營養素，還可以豐富口感。紅豆、蠶豆、綠豆、鷹嘴豆、蠶豆等雜豆，與谷類食物搭配食用，可以起到很好的蛋白質互補作用。

薯類適當替代。除了精米白面，薯類可以起到替代部分主食的作用，土豆、紅薯、芋頭、山藥等薯類每天可攝入50~100克，其中富含膳食纖維及維生素C，可促進腸道蠕動。美國賓夕法尼亞大學一項研究表明，與吃精制谷物相比，每天吃土豆，飲食質量、血液指標和整體健康指數會更好。土豆中鉀含量較高，適合血壓高人群。

換種烹調方式。炒飯、油餅、油條、年糕、炸醬面等主食可能油、鹽、糖都超標。除了盡量少吃這些，也可以改變烹調方法，炒飯、炒面可以祇放一次油，用不粘鍋來炒；做油餅、酥餅等時，不用油煎，可嘗試蒸烤；帶餡兒的主食，要少放肥肉，多放蔬菜、豆制品等配料。

張堅提醒，一日三餐，可根據個人習慣來分配主食攝入量。比如，年輕人早餐經常因通勤延遲或耽誤，但無論如何都要吃早餐，早餐中一定要有主食，這是一天工作學習的能量來源。中年人有晚餐時間應酬多、喝酒多、不吃主食的情況，應有意識地“加個餐”，避免不吃主食帶來的健康風險。老人時間較充裕，早餐盡量做得豐富一些，主食量多一點，雜糧、薯類搭配起來，再加一些肉、蛋、奶、堅果、小菜等。

高齡、衰弱、消化能力差的老人，可減少粗糧攝入，多吃一些粥、米糊、米漿等，也可以粗糧細做。例如，借助壓力鍋烹調、煮粥、混合面做發面食品等。有糖尿病的老人，每天主食的推薦攝入量為250~400克，食物不要做得太軟爛，搭配肉、蛋、水產品、大豆、蔬菜一起吃，可抑制血糖快速上升；如果血糖控制得不好，主食可以少吃一點，但在每兩餐之間要適當加餐，定時定量，保持血糖平穩。

## 美國自然資源保護委員會：最不環保的十種食物

食物在生產、運輸、包裝、儲存、烹飪等各個環節都會排放二氧化碳等溫室氣體。不同種類食物，生產過程中二氧化碳排放量也不同。近日，美國自然資源保護委員會對食物的碳排放量和人們購買食物的數量進行了綜合測評，選出了最破壞環境的10種食物。

**1.牛肉。**美國自然資源保護委員會認為，它是“對氣候影響最大的食物”。牛肉消費是氣候變化的重要參與者：生產牛飼料需要使用農藥和化肥，這需要大量煤、石油等化石燃料；牛的消化系統會產生甲烷，其溫室效應是二氧化碳的25倍；牛的糞便分解也會釋放溫室氣體……據測算，每生產1公斤牛肉需排放26.5公斤二氧化碳，是雞肉的5倍。據聯合國糧食及農業組織數據，畜牧業碳排放量占世界溫室氣體排放量的14.5%，其中65%來自牛和奶牛。美國自然資源保護委員會的數據顯示，與2005年相比，現在美國人消耗的牛肉減少了19%，每年減少了1.85億噸的二氧化碳排放，相當於每年減少3900萬輛汽車尾氣的污染量。

**2.羊肉。**每消耗1公斤羊肉，會排放約22.9公斤二氧化碳。養殖羊要消耗大量飼料（主要是資源密集型的玉米和大豆），而在種植大豆的過程中，肥料會釋放出大量一氧化二氮，其溫室效應強度是二氧化碳的298倍。

**3.黃油。**製造1公斤黃油約產生12公斤二氧化碳，是牛肉的一半。黃油和牛肉屬於同一條供應鏈。儘管近年來美國大大減少了對紅肉的消費，但美國自然資源保護委員會報告說，2005年至2014年，黃油和其他乳製品，如奶酪、酸奶消費激增。其中，黃油是所有乳製品中對氣候危害最大的，因為其生產過程需要將牛初乳分離成低脂奶和奶油，經殺菌、冷凍、發酵和攪拌等一系列步驟才能制成，而每個步驟都會排放大量二氧化碳。

**4.貝類。**每生產1公斤貝類，會排放11.7公斤二氧化碳。與牛奶、豬肉一樣，貝類也是美國人的主要食品之一。

**5.奶酪。**每生產1公斤奶酪排放9.8公斤二氧化碳。冷藏運輸或從國外運進來的奶酪，對氣候的影響往往更大。

**6.蘆筍。**每生產1公斤蘆筍會產生8.9公斤碳排放物，其主要問題在空運。美國的大部分蘆筍都是從拉丁美洲運來的，這導致其溫室氣體排放量比卡車運輸的食品要大。

**7.豬肉。**1公斤豬肉產生7.9公斤二氧化碳。美



國自然資源保護委員會估計，在2005~2014年間，美國人豬肉食用量下降，避免了大約2.71億噸溫室氣體排放，相當於減少了5700萬輛汽車一年的尾氣排放污染。

**8.小牛肉。**因屠宰年齡較小，小牛肉的碳排放量較牛肉要少。根據美國自然資源保護委員會估計，每公斤小牛肉的碳排放量為7.8公斤。

**9.雞肉。**每公斤雞肉的二氧化碳排放量剛剛超過5公斤。

**10.火雞。**火雞的碳足跡與雞肉相同，每公斤肉排放約5公斤。

“美國的評選榜單直觀地告訴我們，食物也會排放大量二氧化碳。”中國環境科學研究院環境健康風險評估與研究中心研究員張金良表示，這也說明在保證飲食營養的前提下，從食物生產流通各個環節的綜合碳排放軌跡來看，政府、企業和個人都可以從“嘴上功夫”下手，為人類節能減排做貢獻。

個人膳食搭配要合理。從個人營養需求和身體狀況出發，兼顧食物碳排放，應拒絕過度包裝、加工的食物，做飯時適當少吃些紅肉，多吃些雞鴨等白肉和蔬果，既有益健康，也更加低碳環保。公共食堂配餐環節也應考慮食物營養和碳排放問題。

企業要減少食物銷售鏈條的碳排放。一是減少肉類、魚類的冷藏時間；二是減少蔬菜運輸環節，可考慮原產地蔬菜採摘後直供居民；三是減少商品包裝。

政府要大力發展科技創新，合理布局農業、畜牧業。一方面，倉儲、物流、養殖、生產加工技術的進步可減少中間環節耗能；另一方面，農業、畜牧業的合理布局，可帶動整體產業的節能減排。