

吃米和吃面 哪个对心血管更友好



在餐桌上,吃面还是吃米的争论从未停歇。北方人对筋道的面食情有独钟,南方人则对软糯的米饭爱不释手。

近日,瑞士期刊《营养前沿》上发布的一项新研究为这场争论增添了一个新的注脚:吃米或对心血管更有益,在老年人群中体现得尤为明显。

为什么这么说呢?《生命时报》结合该研究采访专家,告诉你答案。



吃米可能更有益心血管

新研究是基于中国老年健康影响因素跟踪调查(CLHLS)数据的详细分析,共纳入16498名超过65岁的老年人。

研究显示,即便校正蔬菜、水果和肉类的摄入量后,老年人食用小麦仍与心血管疾病风险增加存在显著关联。

具体来看,与食用大米者相比,以小麦为主食的人群心血管疾病风

险增加了40.8%,继续分层分析发现:在男性人群中,该风险增加61.7%。在无高血压的老年人群中,风险继续增加86.6%。在65-79岁、男性、无高血压的老年人群中,风险更是增加89.1%。

研究还发现,小麦摄入量与心血管疾病风险呈U型曲线关系,每天摄入375克小麦熟食,风险最低,这个量与饮食指南推荐一致。

针对该结果,研究者解释,与精制小麦相比,大米的脂肪和钠含量较低,且不含胆固醇,升糖指数更低,会减少人体内的氧化应激和胰岛素抵抗,而精制小麦富含亚油酸,与线粒体功能障碍、心磷脂氧化损伤等有关,小麦中的麦醇溶蛋白和麦胚凝集素还能增加肠道通透性和刺激免疫激活,这可能会进一步加剧全身炎症。

专家分析其中的原因

对此,中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅表示,小麦和大米的营养成分差别,并没有想象的那么大,蛋白质、膳食纤维、矿物质、维生素的含量以及升糖指数都接近。

朱毅认为,导致二者对健康的影响差异,原因主要有两点。

加工方式差异
与大米相比,小麦要经历研磨成

粉的过程,精细程度更高,营养流失也更严重。

相比大米,面粉的烹饪方式更加丰富,既可以做成面条,又可以做成面包、各式糕点,在此过程会加入更多的油、盐、糖、碱,以及各式调味品、膨松剂、添加剂等,降低其营养水平。

饮食习惯差异
在我国民众日常的饮食中,大米在南方地区更受欢迎,通常会与豆制

品、海藻、蔬菜、鱼虾等一起食用,这些食物与心血管疾病风险呈负相关。

面食则在北方更受欢迎,通常搭配红肉、加工肉类,即便有蔬菜,也受到地域气候的影响,选择有限。

例如西北著名面食油泼面、臊子面等,会加入大量的油、盐等配料。一个人吃同等重量的主食时,吃面食摄入的食用油、盐等,通常都是更多的。

健康吃主食有两个原则

朱毅称,这并不意味着大米本身就更优越,面食天生就营养不足。这两种食物都是人类在漫长进化中最终选择的食物,各有优势,基因中也会相应地有适应性改变,关键在于如何食用。

朱毅说:“一碗掺了30%荞麦的清汤荞麦面和一碗猪油炒白米饭,前者不输后者。”

随着物质条件改善,当前我国居民日均能量摄入,普遍超过代谢需求阈值,较上世纪八十年代增长百分之三十多,超过了基因演化能适应的代谢能力范围。

加之精制碳水占比过高,以及过度加工食品、油、添加糖摄入倍增,共同增加疾病风险。

因此,控制总热量摄入,并优化膳食结构是健康的基础。

合理烹调,控油减盐
北方地区以面食为主的人群,可以通过烹饪控油盐技巧提高面食的健康度,比如臊子面用瘦羊肉替代肥肉,降低油脂摄入量;用香醋、蒜泥、辣椒替代一半的食盐;同时每碗面强制搭配100克绿叶菜。

此外,随着科技进步,各种功能性小麦、抗性淀粉含量高的小麦等也正逐渐问世,喜欢吃面食的人也可以更加放心地吃。

粗细搭配,控制精制碳水的量
《中国居民膳食指南(2022)》建议,健康成年人每天摄入谷类食物200-300

克,其中全谷物和杂豆类50-150克。

白米饭、白馒头、白面条、白米粥等主食属于精制碳水,吸收利用率快,血糖上升速度也更快。杂豆、全谷物及蔬果中膳食纤维含量高,消化吸收速度慢,可延缓血糖上升。

建议主食粗细搭配,在精制谷物中加入适量全谷物,比如糙米、全麦粉、燕麦、薏米、荞麦、玉米、小米、高粱等,每日全谷物食用量占主食总量的1/4-1/3为宜。

糙米饭、八宝粥、玉米饼、全麦馒头等,都是实现粗细搭配的好方法。

(来源:“生命时报”微信公众号《吃米和吃面,哪个对心血管更友好》作者 牛雨蕾)

这个被误解的神器 想推荐给所有人

在厨房的各类电器中,电压力锅一直是备受争议的那一个,很多人都觉得它有安全隐患。其实电压力锅不仅安全,做出来的食物还又香又有营养,甚至还有其他意想不到的好处。

实际上在“高压锅爆炸”的案例里,大约一半是传统高压锅。这种需要在明火上加热,另一半是操作不当造成的。

电压力锅是在密闭的空间内,通过加热使锅内气压升高,沸点也随之上升,从而加快食物的烹饪速度。当锅内气压达到一定值时,压力控制系统会自动调整,保证锅内的压力在安全范围内。

传统高压锅主要依靠人工控制,压力的调节没有那么精准,安全性能相对较低。而电压力锅设有多种安全保护装置,如压力传感器、限压阀、安全阀等,能够实时监测锅内压力,一旦出现异常,会自动启动泄压、断电等保护机制,确保使用安全。因此,从实际使用情况来看,只要按照正确的方法操作,电压力锅是非常安全的厨房用具。

有人可能担心,电压力锅做出来的食物不香。其实,高压的方式更容易更入味。而且因为水分蒸发少,鲜味物质都在食物或汤里,也更鲜美。而且,一些食物用传统烹调方式并不容易处理好,比如肉质柴的小鸡、口感粗糙的粗杂粮等,电压力锅做出来的口感更软烂,更容易接受。

传统燃气炖菜需要时刻关注火候,稍不注意就容易溢锅或者糊底。而电压力锅在烹饪过程中不需要人一直守在旁边,设置好时间和压力,它就能自动完成烹饪任务。一般用电饭煲蒸米饭起码40分钟,用电压力锅20多分钟就搞定。

此外,电压力锅还可以提前预约。提前把食材清洗、切配好,放进电压力锅,设置好预约功能,到了设定时间它就会自动开始工作。晚上回到家,美味的饭菜已经准备好了,特别适合生活节奏快、经常忙碌的人群,解决了吃饭时间紧张的问题。

电压力锅的烹调温度在101-125℃,相比于炒炸烤煎等烹调方式,温度并不算高,对营养的破坏小。另外电压力锅的密闭性良好,在烹饪过程中,降低了食物与氧气的接触,有利于保护食物的抗氧化物质。相比一些长时间开放式的烹饪方式,肉类中的蛋白质、矿物质等营养也能更好地保留在汤汁和肉质中,营养保留得更为完整。

不过要特别提醒,电压力锅不适合煮面条、意面、蔓越莓、麦片等容易“发胖”的食物,它们在密闭高温下会像吹气球一样膨胀溢出,产生的泡沫可能堵住排气孔,导致压力失控甚至出现危险。

在使用电压力锅前,一定要仔细阅读产品说明书,熟悉各个部件的名称、功能和操作方法。要检查密封圈是否完好,安装是否正确,确保锅盖和锅体闭合紧密;同时检查限压阀、安全阀是否畅通,避免堵塞影响正常排气。

放入食材时,不要超过锅内容积的2/3,以免在烹饪过程中食物溢出堵塞排气孔。如果是液体和容易起泡的食材,不要超过锅身高度的1/2。而豆类,建议不超过1/3。

使用后要妥善存放,将锅内外的水渍擦干,避免长期潮湿导致生锈或产生霉菌,影响使用寿命和安全。

每个电器都有使用寿命,电压力锅也不例外。中国家用电器协会去年发布的标准要求,从购买日开始算,电压力锅的使用年限不超过5年。这还需要注意使用条件,每次使用不超过1小时,每年不超过500次。如果高频使用,年限可能还要缩短。

(来源:“科普中国”微信公众号 作者 李纯)

