

蒸米饭时增加一个步骤 有助控血糖、血脂

对大部分人来说,一碗热腾腾的米饭,没有复杂的烹饪方式,却是餐桌上不可或缺的主食。这种最常见的主食,怎么吃更健康?
本文综合多位专家观点,教你如何吃米饭,升级营养。

蒸米饭加一步 血糖血脂受益

北京营养师协会理事于仁文表示,蒸米饭时加一物能让米饭更有营养。

糙米

日常饮食中我们常吃的大多为深度加工后的精白大米,矿物质、B族维生素和膳食纤维流失不少。比起精白米,糙米颜色偏黄,正是因为这一层微黄的谷皮、胚芽,糙米就富含了多种维生素、矿物质和膳食纤维。

蒸米饭时多加一小把糙米,能够帮助消化,减少糖分转化,对控制血糖有益。

紫米、黑米

紫米富含赖氨酸、色氨酸、维生素B1等多种营养物质,以及铁、锌、钙等人体所需矿物质。蒸白米饭时加入紫米,味香且糯,对于预防便秘、高血压和高血脂等有帮助。

黑米含锰、锌、铜等无机盐以及叶绿素、花青素等营养成分,加入可健脾养胃。

燕麦

燕麦富含膳食纤维和多种维生素,且氨基酸构成相对合理,多不饱和脂肪酸含量丰富,有助降低人体血液中的胆固醇含量,预防血栓的形成。

蒸饭时用燕麦代替一部分大米,饭更黏更软糯,对中老年人来说,不仅有助于肠道蠕动,也能更好控制血脂,保护血管健康。

红小豆

红小豆中含有丰富的钾元素,是典型的高钾低钠食物。中医认为,红小豆能利湿利尿、消除水肿。蒸饭时加入可控制血糖。

需注意的是,对于慢性肾病、尿毒症、高钾血症等患者不适用。

芸豆

红芸豆是一种难得的高钾、高镁、低钠食品,放入米饭中食用,对于三高、动脉硬化等心脏病的人来说有很好的保健效果。此外,红芸豆富含花色苷,有抗氧化功效。

需注意的是,芸豆必须要高温煮烂才可食用,否则无法消除芸豆中的凝集素,容易引起食物中毒。

绿豆

绿豆清热祛暑,夏天煮饭时加入可促进消化,也适合暑热严重和容易上火的人群。绿豆的蛋白质含量高于谷类,而且其蛋白质对于清除体内重金属有效,可增强机体免疫力。

红薯

红薯中含有大量的胡萝卜素和膳食纤维,刺激肠道蠕动,帮助排便。如果长期有便秘困扰的人,可以试试蒸米饭时加红薯,有助于提高身体新陈代谢的效率。但对于胃溃疡、胃酸过多、血糖高的人,红薯不宜一次吃得过多、过烫。

多数杂粮不易煮烂,要提前浸泡,还要焖、煮很长时间。所以蒸米饭尽量使用电压力锅焖,减少营养流失,口感也会更加软烂。



营养专家这样吃米饭

白米饭配炒菜未免有点单调,中国注册营养师谷传玲分享了她吃米饭的方法。

炒饭

除了鸡蛋,炒饭时还可以加入如香菇、蘑菇等菌类,笋丁、胡萝卜丁、芹菜丁、黄豆芽等耐炒蔬菜。还可以放入各种豆腐干和煮鸡胸肉粒,松子、花生碎、核桃碎等坚果。

炒饭要选硬一点的米饭,米和水比例大概为1:1.1,蒸前往锅里滴几滴油,能使米饭油润透亮、颗粒分明,也可直接用剩米饭。

具体做法:最好用不粘锅炒,尽量只放一次油,先炒香调料,再放入豌豆

粒、香菇丁、黄瓜丁等,炒到半熟,加入米饭,最后倒入打散的鸡蛋,均匀粘在米饭表面,达到少油又美味的金裹银效果。

米饭饼

做米饭饼可以加入各种各样食材,如鸡蛋、蔬菜等,口感柔软、香味浓郁,非常适合牙口不好的人。

最好用新出锅的米饭,煮饭时大米和水的比例为1:1.3-1.4。

具体做法:打好蛋液,根据喜好加入盐、黑胡椒粉等调料,搅拌均匀;放入米饭和切好的蔬菜丁,拌匀后备用;平底锅加少许油,小火加热,将一勺拌好的米饭入锅摊成圆饼,盖

好锅盖焖一下,双面变成金黄色后出锅。

饭团

相对其他几种吃法,饭团更容易做到少油少盐,并且烹调起来更简单。

具体做法:将所有食材焯煮熟透、切碎,和刚煮好的米饭拌在一起,弄成自己喜欢的形状,饭团表面可以撒点熟芝麻。

如果喜欢吃酸甜口,可以调个寿司醋,米醋和白糖2:1混匀,再加少许盐。除了黄瓜,做饭团时还可以加入胡萝卜、西兰花、小油菜、紫菜等,尽量不要用火腿等超加工肉类。

挑好大米要会看标

好的大米煮出来粒粒饱满、香气扑鼻,单吃都很美味。如何才能挑到货真价实的好大米?首都保健营养美食学会理事王兆宇给出实用建议。

产品要符合国家标准

即包装上的执行标准为GB/T1354,大米的质量就能得到保障。在此基础上,想追求更好的口感,可以考虑特定产区的大米,比如:

五常大米为GB/T19266

盘锦大米为GB/T18824

方正大米为GB/T20040

原阳大米为GB/T22438

购买时要注意产品名称与执行标准是否相符,以原阳大米为例,如果其执行标准是GB/T1354,说明是假货。

这些特殊大米中,五常大米更为人们熟知,大家买到假货的概率更大。

五常大米只有优质一等和优质二等之分,标注其他质量指标的均为假货。

根据五常大米的执行标准,其种子可选用五优稻系列、松粳系列及通过审定并符合五常种植条件的其他粳稻品种。一般来说,五优稻4号(又名稻花香2号)的口感更好,可以在配料栏查看。

当然,不是只有执行特殊标准的才是好米,岭南油粘、广西上林等大米也很出名,但由于没有自立标准,执行的也都是GB/T1354,大家按需选购即可。

建议大家根据饮食习惯定期更换大米的品牌或产地,如果常以大米为主食,建议每隔3-6个月就更换一次,既能减少镉、砷超标风险,又能品尝到多样的口感口味。

除了袋装米,超市、市场还会卖散

装大米,挑选时有3个小技巧。

看一看

分辨米粒颜色是否均匀,色泽、大小、形状是否一致,如果有差别,可能不同品种的大米混合在了一起。

一般情况下,外表晶莹剔透的大米淀粉结构好、口感佳,不太透明的大米可能口感黏稠、水分大。

闻一闻

闻一下,新米会有天然谷香味,陈米易出现哈喇味。

抖一抖

捧起一把米,慢慢抖掉,看其中是否有碎米或颗粒不饱满的,如果有,可能是因为加工过度或质量较差,建议尽量少买。

(来源:生命时报 微信公众号《蒸米饭时增加一个步骤,有助控血糖、血脂》)