



# 这5种主食吃下当“喝油” 你不妨尝尝这5种杂粮



控制油盐的摄入,是健康饮食的基本原则。但在实际生活中,我们往往无法经受美食的诱惑而忽略了这一原则。你知道吗?这5种主食吃下去,相当于“喝油”。

## 油条

早餐喜欢吃油条的人很多,都知道油条外皮酥脆,里边软而有嚼劲。但油条所含的油量大约是8~10克,占了一个人一天用油量的1/3,这样的早餐油脂量明显超标。并且油条在高温油炸过程中,营养素会被破坏,并产生致癌物质。长期过多食用,不利于人体健康。

建议早餐最好少吃油条,一星期不宜超过两次。进食当天午餐和晚餐要尽量清淡,不要再吃炸、煎、炒的食物,并注意多补充蔬菜。

## 烧饼

烧饼又香又酥,有些人三餐都会吃。但一个烧饼的热量约为230~250大卡,其中约25%的热量来自脂肪。尤其是麻酱烧饼、油酥烧饼、酱香饼、手抓饼等,在制作的过程中还会抹上各种酱汁、辣椒油,热量比普通烧饼更高。

## 炒饭

其实,大米本身的脂肪含量很低,每100克米饭的脂肪含量只有0.2%,做成炒饭之后,脂肪含量升高至6%~8%。同样吃一碗100克左右的炒饭,要比普通米饭多吃进去100~200大卡热量。

不过,自己在家做炒饭,油的用量可以控制,用平底不粘锅也有利于省油。配合炒饭吃的其他菜可以优先选择凉拌、水焯等省油的方式,有利于保持总体油摄入不超标。

## 炒饼、炒粉类

炒饼、炒粉、炒年糕跟炒米饭类似,脂肪含量一般在5%~8%,相对于原料来说脂肪含量也翻了几十倍。

尤其是炒年糕,本来用糯米做的年糕就非常黏糊,炒时如果放油太少很容易粘锅,所以烹调时更需要多放点油。

## 拌面

很多人喜欢吃油泼臊子面、麻酱拌面,但一份吃下去,热量比吃一碗饭要高很多。因为在拌的过程中会加入各种酱料,像市场上售卖的油辣椒酱,每100克的热量约870大卡,100克的芝麻酱热量达630大卡,这样一来,脂肪含量就高了。

## 主食中的营养冠军

### 蛋白质冠军:燕麦

燕麦中的蛋白质含量在谷物中是最高的,而且其氨基酸构成和消化吸收率也较高。除了这个优势外,燕麦还富含具有调控血糖和血脂功能的β葡聚糖。燕麦可以用来煮粥或者做成燕麦饭。

【小贴士】市场上很多号称营养麦片的产品,含燕麦的比例很低,保健作用有限。购买时可以看配料表,如果添加了植脂末、香精等物质,就不要选了。

### 胡萝卜素冠军:红薯

淀粉类食物中,红薯的胡萝卜素含量最高,达到每100克中含750微克。胡萝卜素能在人体内转化成维生素A,有保护视力、预防夜盲症、防止皮肤干燥和增强人体免疫力等作用。

另外,红薯含有非常丰富的膳食纤维,膳食纤维不能被我们消化吸收,在肠道可以阻碍糖的吸收,对于控制血糖是有帮助的。而且它含有丰富的矿物质,对于控制血压也很好。和米面相比,红薯中的淀粉相对较低,糖尿病患者可以用薯类代替主食去吃。

【小贴士】吃红薯时也要搭配蛋白质、肉、鸡蛋、豆制品、蔬菜,这样饮食更均衡,营养更丰富。推荐薯类每天的摄入量50克~150克,摄入过多会胀气、反酸,对消化功能比较弱的人群来说更要控制好量。生红薯中的淀粉难以被消化,所以一定要蒸透或煮熟。

### 膳食纤维冠军:荞麦

膳食纤维具有预防便秘、保护肠道等作用。《中国食物成分表》显示,每100克带皮的荞麦里含膳食纤维13.3克,而大米仅含0.7克。荞麦中特有的保健成分芦丁、槲皮素,能帮助调节餐后血糖。

【小贴士】苦荞麦的有效成分比甜荞麦更多,保健作用更好。另外,苦荞麦炒一炒,里面的成分更易释出。

### 钙冠军:芸豆

芸豆为杂豆类食物,它富含淀粉以及少量脂肪,营养特点更接近于主食。每100克带皮芸豆含钙达349毫克,是黄豆的近两倍。

### 维C冠军:土豆

土豆在一定程度上既是蔬菜,又是粮食。土豆维生素C的含量高于很多果蔬,半个土豆就能提供一天所需维生素C的1/3,并且,薯类食物富含淀粉,可以保护其中的维生素C。

【小贴士】蒸土豆可以更大限度地保留营养素,建议带皮直接蒸,这样可以更好地防止土豆中的水分和营养流失。蒸完后不要压成泥,不然会变成高升糖指数食物。放凉后食用,可增加抗性淀粉,对控糖更有益。

## 吃主食,牢记4个原则

### 量适当

按照中国居民膳食宝塔,一个成年人每天摄入的主食量约为250克~400克,建议全谷类和杂豆类占50克~150克,薯类50克~100克。同时,定期监测体重变化,适当调整食用量,运动量大的人可适当增加。

### 善烹调

全谷物和杂粮由于膳食纤维含量较高,口感往往不佳,也可能影响消化吸收。对于中老年尤其是老年朋友来说,咀嚼能力和消化功能减退,这时候一定要注意主食加工的适口性,尽量选择粗粮细做、少食多餐,不要过多摄入粗纤维,防止刺激胃肠道。

另外,加入芝麻粉、葡萄干和大枣等,可使全谷物食物更美味。

大多数人的粗粮可以占到所有主食的1/2~1/3,老年人可以下降到1/4左右。

### 多样化

主食种类也要多样化,可以增加粗粮、豆类、薯类等。

像粗粮因为没有经过精磨加工,可以为人体提供较多的矿物质、B族维生素和纤维素;豆类含有丰富的赖氨酸,可以与米、面的蛋白质发生营养互补;薯类里不仅含有较多的维生素、矿物质和纤维素,而且含有谷类所没有的维生素C。

### 护营养

不要过度淘米,反复搓洗会使米粒外层营养素丢失;煮粥不要加碱,发面时最好用酵母,而不是小苏打;少用油炸的方式烹饪。

据澎湃新闻



## 爆料台

后疫情时期,人们更加关注自己的身体,不断探索着新的健康方式,并且愿意为之买单。相应地,健康消费迅速成为投诉热点。

您有料,我来报。

如果您遇到医疗消费欺诈、养老骗局、美容变毁容等消费维权问题,请联系我们,留言爆料、交流、探讨!

联系邮箱:kangyangtang@qqzk.com

维权热线:17783599645(微信同号)

## 新桥医院完成国内首创新术式 手术全程仅需一次CT扫描

本报讯(通讯员 曾理)日前,陆军军医大学新桥医院骨科在全国首创经皮内镜辅助腰椎间融合技术与术中导航技术融合,为58岁的腰椎滑脱患者熊英(化名)完成了全流程导航下经皮脊柱减压、椎间融合和内固定手术。

新桥医院骨科主任李长青教授介绍说,这次,他们创新地将ZELIF经皮内镜辅助腰椎间融合技术和术中导航技术相结合。经过一个多小时努力,李长青教授团队完成了国内首例全流程导航下ZELIF经皮内镜辅助腰椎间融合手术。

## 涪陵医院完成渝东南首例 IVUS指导IVL精准治疗冠脉钙化病变

本报讯(记者 王宏伟 通讯员 黎恒)近日,重庆大学附属涪陵医院心血管内科周音频主任等组成的手术团队,在血管内超声(IVUS)指导下,成功完成了渝东南地区首例使用冲击波球囊(IVL)精准治疗冠脉钙化病变的手术。

据悉,术后患者生命体征平稳,症状明显好转。

## 口臭、口疮便秘胃难受, 怎么办

口臭、口苦咽干对治疗要重视 有了口臭便秘,如何缓解尴尬? 治口臭口疮请用养阴口香剂

出现:口臭、咽干口苦、胃灼热痛、口腔溃瘍、肠燥便秘等症的人群,如果胃热津亏、阴虚郁热,可选用养阴口香剂。

贵州万顺堂药业有限公司的高原苗药养阴口香剂,国药准字Z20025095,选用贵州名贵金银石斛鲜品入药,从药材源头把关,精选十余味地道药材而成。具有三大功能:滋阴生津、清胃泻火、行气消积,用于阴虚郁热上蒸所致的口臭、口舌生疮、齿龈肿痛、咽干口苦、胃灼热痛、肠燥便秘。一次30毫升,一日两次。疗程服用方法详见说明书。

用药同时还应避免:熬夜、烟酒过量,过食辛辣油腻等不良生活习惯,注意休息,缓解工作压力,有益于康复。养阴口香剂。

请按药品说明书或在药师指导下购买和使用。

【功能主治】清胃泻火,滋阴生津,行气消积。用于胃热津亏、阴虚郁热上蒸所致的口臭、口舌生疮、齿龈肿痛、咽干口苦、胃灼热痛、肠燥便秘。

【禁忌】尚不明确。【不良反应】尚不明确。

批准文号:国药准字Z20025095 黔药广证(2012)22-007793  
生产厂家:贵州万顺堂药业有限公司

经销商:和平药房、桐梓通源、全兴药房、太源药房、一心堂、万善大药房、福康药房、健之源药房、万和药房、康之源、百源药房、时珍源药房、心连心药房、康之源药房、康之源药房。

联系电话:4000809577 网址:http://www.gwst.com

## 长期腹泻(慢性肠炎、功能性腹泻)要重视

治肠炎止腹泻—安场牌鞣酸苦参碱胶囊 腹泻、急慢性肠炎可用安场牌鞣酸苦参碱胶囊

生活中可能会出现腹泻,有时反反复复,有时饮食刺激、或是精神紧张就腹泻难耐,可能是患上了急慢性肠炎、功能性腹泻、肠易激综合征引起的腹泻,要及时治疗。

贵州万顺堂药业生产的安场牌鞣酸苦参碱胶囊,用于功能性腹泻、急慢性肠炎、肠易激综合征引起的腹泻。苦参碱总碱具有升高白细胞数,加强机体免疫力而起抗菌作用,鞣酸可使肠黏膜表层的蛋白质形成一层保护膜而减轻刺激,降低炎症渗出物和减少肠蠕动,起收敛止泻作用。拉肚子、有肠炎,请选用安场牌鞣酸苦参碱胶囊,治肠炎止腹泻。长期腹泻患者应按疗程使用,巩固疗效,儿童成人用法用量请阅读说明书。

【禁忌】尚不明确。【不良反应】少数人有头晕、头痛、恶心等反应。

【适应症】用于功能性腹泻和肠易激综合征、肠易激综合征引起的腹泻。

批准文号:国药准字H20020639  
生产厂家:贵州万顺堂药业有限公司

经销商:和平药房、桐梓通源、全兴药房、太源药房、一心堂、万善大药房、福康药房、健之源药房、万和药房、康之源、百源药房、时珍源药房、心连心药房、康之源药房、康之源药房。

联系电话:4000809577 网址:www.gwst.org

## 灰甲不灰心, 治疗有方法

患了灰指甲,怎么办? 治疗灰指甲可用伊甲牌复方聚维酮碘搽剂

灰指(趾)甲是“甲癣”的俗称,是病原真菌引起的甲感染。灰指甲变形、发黑(黄)需及时治疗,避免传染健康指甲,灰指甲患者选药,请认准伊甲牌复方聚维酮碘搽剂,国药准字H52020539,专药专治。

您有灰指甲,请别灰心!贵州万顺堂药业生产的伊甲牌复方聚维酮碘搽剂,用于甲癣、手癣、足癣、头癣、花斑癣等。对真菌、细菌等均有效,还能软化指甲角质层,增强药物皮肤渗透。涂搽本品于患甲,坚持使用至新甲长出。每天1~2次。简单又方便,坚持治疗有信心。

灰指甲的患者在潮湿的环境和季节,应注意个人卫生或避免人为的使指甲表面组织不断受异物侵蚀破坏,使指甲愈加脆弱,引起感染或复发。

经销商:和平药房、桐梓通源、全兴药房、太源药房、一心堂、万善大药房、福康药房、健之源药房、万和药房、康之源、百源药房、时珍源药房、心连心药房、康之源药房、康之源药房。

联系电话:4000809577 网址:http://www.gwst.com.cn