



## 全谷物摄入多，腰围不知不觉小一圈！

### 核心提示

肥胖，是诸多慢病之源，不仅容易合并脂肪肝、高脂血症、高血压，甚至还会诱发糖尿病、冠心病等疾病。正值夏季，是很多市民选择减肥的黄金时期，本期健康周刊教你如何科学饮食、科学运动，祝你塑造好身材，赢得好身体。



想要逃过中年发福的命运，不妨从改变主食开始。7月13日，发表在《营养学杂志》上的一项新研究表明，中老年人精制谷物吃得越多，腰围增加越多，甘油三酯水平越可能升高；而全谷物可以帮助保持腰围、降低血压和血糖。全谷物食物究竟有哪些好处？我们如何才能科学补足每日谷物量？本期健康周刊为您解答。

### 全谷物饮食后，3100余名中年人有哪些变化？

如果长期保持全谷物饮食，人们将会发生哪些变化？不久前，美国波士顿塔夫茨大学的研究人员，使用了对马萨诸塞州弗雷明汉居民进行的一项健康研究中的数据，观察了3100多名年龄超过50岁的成年人，得到了以下结果。在平均18年的随访中，大约每4年收集一次饮食、健康和生活方式数据。研究人员比较了随着全谷物摄入量不同（每天吃少于半份，吃三份或吃三份以上），五个心脏病风险因素的变化，这些风险因素分别为血压、血糖、胆固醇、甘油三酯和腰围。据悉，一份全谷物是指一片全麦面包、半杯燕麦片或半杯糙米。

研究发现：吃全谷物类食物越多，腰围越不容易增加，空腹血糖水平和收缩压也较低。最近4年的数据显示，较少吃全谷类食物者腰围平均增加1英寸以上，而吃的较多者腰围平均增加约0.5英寸。相反，精制谷物摄入量越多，腰围增加越多，甘油三酯水平越可能升高。对于腰围、血压和血糖而言，每天吃三到四份全谷物带来极大的好处。大多数全谷物来自全麦面包和即食麦片；精制谷物主要是面食和白面包。另外，当按性别分，女性人群吃全谷物类食物的益处比男性更显著。

### 哪些食物才算全谷物？

既然全谷物类食物吃得多，不容易发胖。那么问题来了，哪些才算全谷物呢？《中国居民膳食指南(2016)》指出，全谷物是未经精细加工，或虽经碾磨、粉碎、压片等处理仍保留了完整谷粒所具备的麸皮、胚芽和胚乳及其天然营养成分的谷物。所以可以这么说，全谷物是指脱壳之后没有精制的粮食种子。我们知道，大部分粗粮都属于全谷物，比如小米、大黄米、各种糙米（包括普通糙米、黑米、紫米）、小麦粒等，当然也包括已经磨成粉或压扁压碎的粮食，比如燕麦片、全麦粉等等。另外，莲子、芡实、薏米等营养成分和谷物相近，我们也可以将他们视为全谷物食用。总而言之，只要不把种子外层的粗糙部分和谷胚部分去掉，保持种子原有的营养价值，那么它就能叫做全谷物。需要指出的是，我们平常吃得最多的白米、白面，因为经过了精细加工，只剩下胚乳部分，所以不是全谷物，只能称之为精制谷物。

生活中如何识别？相关专家介绍，常见的全谷物食物包括：全麦饼干、全麦面包、燕麦片、玉米花、糙米和粗磨的谷类食物等。日常生活中，我们如何选购全谷物食物？营养专家表示，最简单的方法就是看配料表，如果表中的第1种成分是“全麦粉”“全谷物”“全小麦”“全麦”，那么它就是一款全麦食品。例如：配料表第一位为全麦粉，全麦粉添加量≥52%，这可以认定这是一款全谷食品。此外，市民还要再看营养成分表，了解膳食纤维的含量，同类产品尽量含量高的那一种。据悉，我国规定，如果每100克产品中至少含6克膳食纤维，就可以称之为“高或富含膳食纤维”。如果食品中膳食纤维含量达到这个标准，全谷物的添加量通常也不会低。例如，A、B、C三款全麦面包，它们的膳食纤维含量分别为66克/100克、61克/100克、48克/100克，很显然，A和B都属于高膳食纤维，从补充膳食纤维的角度，选择的优先顺序为：A>B>C。

### 长期吃，吃够量，好处多

营养学家建议，每人每天至少一餐用全谷物做主食。一日三餐中至少一餐用全谷物做主食，例如将早餐的白馒头换成燕麦片，或在午饭、晚饭时吃全麦挂面、二米饭、杂豆饭等。尽量保证平均每天吃3种以上谷类、薯类或杂豆类食物，每周吃5种以上。据悉，常吃全谷物食品可能发生8个“意外好处”，因为全谷类食品 and 精制谷类食品在健康益处方面的差异，源于全谷类食品的加工程度低于精制谷类食品；另外，全谷类食品外层富含纤维、维生素B、抗氧化剂和少量健康脂肪。这些好处包括：  
1. 增加营养供应  
在同等重量、同样能量的前提下，全谷可提供相当于白米3倍以上的维生素B1、B2和钾、镁等矿物质。  
2. 预防冠心病、脑卒中  
燕麦、大麦等全谷食品，对于血脂调节有明显作用，还可以降低血压，从而降低心脑血管疾病的发病风险。  
3. 有助降低肠癌风险  
在同等重量下，全谷杂粮可提供更多的膳食纤维和抗性淀粉。它们不仅能帮助清肠通便，对便秘的人很有益处，且在大肠中能促进有益菌的增殖，改善肠道微生态环境，有助降低肠癌风险。



### 夏天运动：注意防暑，别太剧烈

朱洁

7月13日下午6时40分左右，赖女士一如往常走进健身房。因为长期坚持运动，她对自己的身体状况以及运动节奏把控得很好。进行一系列热身，她在跑步机上进行快走、慢跑交替的有氧运动。但没过一会儿，她身边一位快跑的女士感到不适呕吐，另一位在器械区进行抗阻训练的女士突然倒地昏迷……所幸最终两位女士没有大碍。

7月14日，一名24岁的男子在篮球场上倒地不起，虽有热心市民第一时间对他进行心肺复苏，但医护人员赶到时该男子已无生命体征……

“冬练三九，夏练三伏。”对于爱运动的人来说，再热的天气也阻挡不了他们运动的热情。但是需要指出的是，夏天运动一定要讲究科学，谨防意外的发生。

健身教练、康复治疗师周俊龙介绍，做运动的时候，即使是简单的走路和慢跑，第一步还是要做一些准备活动，如拉伸练习，让关节周围的肌肉韧带有一定的弹性和柔韧性。一方面可以保证走路的时候步态比较协调，避免受伤。另一方面，在行走过程中要注意保护关节。一般来说，膝关节在长距离走路时，是容易磨损和受伤的。如果是中老年人，做运动的时候最好准备一个护膝戴上，这样能够对膝盖起到保护作用。

运动完了以后，需要做放松训练、放松练习。同时，他表示，在运动过程中，如果出现突然的疼痛、扭伤，都要立即停止，不能忍着疼痛继续运动。如果休息20分钟缓解不了，建议找医生、康复师看一下。

省直中医院急诊科主任黄磊则提醒，夏季要减少户外的剧烈运动，以防中暑和心血管意外。他介绍，入夏以来，该院收治的心脑血管疾病患者增加了不少，这是因为除了冬季，夏季也是心脑血管疾病的高发期，易引发猝死。“因为气温高，人的心跳会加快，外周血管扩张，皮肤血流量比平时明显增加。同时，人体会大量出汗，导致血液黏稠度增加，这些都会加重心血管负担。”

同时他提醒各位运动的市民，夏季运动时，水分的补充至关重要。只要是超过20分钟的持续运动，就必须随身带足够的水，当然，一定要避免饮用冷饮，也要避免一次性大量饮水。



## 科学饮食 合理运动 乐享健康

