

有一种食物叫米饭 你却对它充满误解

误解1:
米饭没有营养,是垃圾食品之王?

在中国,有65%以上的人都是以稻米为主食,大米在中国人的餐桌上有着压倒性的地位,我们的餐桌上永远少不了一碗香喷喷的白米饭。2019年10月,国务院新闻办发布的《中国的粮食安全》白皮书显示,到2017年,我国稻谷每公顷产量已达6916.9公斤,较1996年增长11.3%,比世界平均水平高50.1%。多出来的50.1%,帮这个曾为吃饱肚子愁了千年的东方古国,养活了数亿人。

然而,在我们都开始吃饱之后,大米、米饭却开始陷入漩涡中。最近几年,关于米饭的说法层出不穷,比如说“大米没营养”“吃米饭会让人发胖”“吃米饭会导致糖尿病”……大米、米饭真的会有这些问题吗?今天就跟大家聊聊关于米饭的三个误解。

几年前,网上有一篇题为《白米饭垃圾食品之王》的文章竟将白米饭贬得一文不名,声称米饭几乎不含蛋白质、脂肪、维生素、矿物质,只有淀粉和糖,是典型的高糖、高热量、低蛋白的垃圾食品。这种说法毫无科学依据,完全是莫须有。

首先,垃圾食品的说法就不科学。网络上流传的所谓“世界卫生组织(WHO)公布全球十大垃圾食品名单”并不属实,世界卫生组织自己已经辟谣,从未公布过最差食品或者垃圾食品名单。从营养学角度,食物本身并没有“垃圾”还是“健康”之分,没有垃圾的食品,只有垃圾的搭配。

其次,从营养角度,白米饭已经是很好的主食了。

大米不仅可以给我们提供丰富的碳水化合物,让我们有能量去做各种喜欢的事情。同时,它还有不少蛋白质,它含有6%-7%的蛋白质,膳食指南推荐我们每天吃250-400克主食,就能获得15-28克的蛋白质。要知道,我们普通人蛋白质的每日推荐摄入量是65克(男)、55克(女)。这就意味着,吃够米饭就能获得1/3到一半的蛋白质呢。

而且在粮食当中,大米蛋白质的质量还算是相对比较好的,氨基酸平衡优于小米、玉米、高粱甚至小麦的蛋白质,含量又高于红薯的蛋白质(按干重比较时)。

要说质疑比较多的是,现在的米饭大多是精制的米饭,膳食纤维、矿物质等营养损失比较多。但是,这其实也可以通过整体的饮食来改善,比如多吃点蔬菜、豆类、坚果等。

误解2:
吃米饭会长胖?

还有很多人说,米饭能量高,吃米饭会长胖。这种说法其实是甩锅的行为。长胖这件事儿,可不仅仅是某一种食物的锅。人会长胖的基本原理是能量收支失衡——能量摄入大于能量支出了,多余的能量就会在体内储存。

所以,我们人是否会会长胖,跟吃什么

的关系可真没有多大,关键是吃了多少。不管是米饭、馒头还是面条,哪怕是苹果、橘子、牛肉,哪个吃多了,都可能会变胖。

误解3:
吃米饭会得糖尿病?

这是最近几年非常火的说法,甚至哈佛大学等很多研究都发现,吃米饭会增加糖尿病的风险。

很多人甚至都不敢吃米饭了。其实,这种说法完全忽略了主要矛盾——没有吃对米饭。

之所以会有这么多研究发现吃米饭会增加糖尿病风险,主要问题是因为我



们吃的都是精制的白米饭。白米饭都是要经过精制加工的,在精制加工过程中,除了去掉不可食用的谷壳外,为追求细腻口感,还会进一步碾去谷皮,胚芽随之剥落,几乎只剩下胚乳,成为“精制”的白米,就会丢掉很多矿物质和膳食纤维。所以,并不是因为米饭会导致糖尿病,而是因为精制白米饭吃太多了。只要你吃对米饭,比如多吃糙米等全谷物食物,就根本不用担心会得糖尿病。

《中国居民膳食指南(2016)》第一条就推荐“食物多样,谷类为主”,并明确建议谷类、薯类、杂豆类的食物品种数平均每天三种以上,每周五种以上,大约是每天应摄入50-150克全谷物。你吃够了吗?

们吃的都是精制的白米饭。白米饭都是要经过精制加工的,在精制加工过程中,除了去掉不可食用的谷壳外,为追求细腻口感,还会进一步碾去谷皮,胚芽随之剥落,几乎只剩下胚乳,成为“精制”的白米,就会丢掉很多矿物质和膳食纤维。所以,并不是因为米饭会导致糖尿病,而是因为精制白米饭吃太多了。只要你吃对米饭,比如多吃糙米等全谷物食物,就根本不用担心会得糖尿病。

《中国居民膳食指南(2016)》第一条就推荐“食物多样,谷类为主”,并明确建议谷类、薯类、杂豆类的食物品种数平均每天三种以上,每周五种以上,大约是每天应摄入50-150克全谷物。你吃够了吗?

》》》相关链接

如何健康吃米饭

煮或者用压力锅煮,让米饭更加软、烂。这样口感上是好吃了,不过这种米饭的消化速度和餐后血糖反应也会明显上升。

3. 少吃加油加盐的米饭
加油煮米饭不仅会增加米饭中的能量,还会降低饱腹感,容易多吃,对于控制体重很不利。而加盐会使米饭中的快速消化淀粉含量增加,消化速度加快。

还有研究发现,吃含钠盐的食物会增加人体餐后血糖反应,原因可能是钠盐增强了消化酶的活性。

因此,平时做米饭最好少加或不加盐,少做一些需要加油加盐的米饭,比如各种炒饭,特别是糖尿病人,更应少吃用这种方法做出的米饭。

外出就餐时,如果米饭是咸的(比如炒饭或者石锅拌饭等),则应该少吃一些。

4. 米饭最好当天吃完,减少反复加热
平时做饭一次不要太多,因为米饭多次加热后,往往会变得更烂、更软,很容易消化,餐后的血糖反应也更高,如果条件允许,最好当天做的饭当天吃完;如果有剩饭,最好也要尽快吃完。 据北京青年报

胰腺癌“重男轻女” 遗传因素影响小

在中国,胰腺癌有“三高三低”之说,发病率逐年增高,术后复发率高、死亡率高;早期诊断率低、手术切除率低、药物有效率低。

近日,中国胰腺疾病大数据中心发布4年期最新研究数据显示,中国接受胰腺癌外科手术患者中,有胰腺癌家族史的患者仅占总体的0.8%;胰腺癌存在“重男轻女”的情况,男女患病比例为6:4;61.7%的胰腺癌为胰头癌。

据专家介绍,虽然中国不缺乏胰腺癌临床病例,但缺乏中国人的大数据、循证医学证据,以规范和优化针对国人的胰腺癌的诊疗指南。既往的临床经验认为胰腺癌受家族遗传因素影响会比较高,但此次数据显示,遗传因素对胰腺癌的发病影响并不大。

胰腺位于胃的后部,胰腺癌早期并无特异性临床表现,不少患者一开始会被误认为是胃部疾病,早期确诊率低。在手术治疗中,开腹手术占比逾80%。

胰腺癌治疗中,手术只是其中一方面,术前的辅助治疗完成率还不到50%,术前的辅助治疗更是极少。

专家表示,当下,药物治疗在胰腺癌的综合治疗中越来越重要。20%局部晚期患者通过药物干预后,也能够获得手术机会。中国临床肿瘤学会胰腺癌专业委员会主任委员、中华医学会肿瘤学分会胰腺肿瘤学组组长王理伟表示,中国胰腺疾病大数据中心正在汇集胰腺癌患者内科治疗的数据信息,已经收集了首批36家医疗机构的相关数据,未来将全景勾勒出中国人胰腺癌的全面情况,为完善临床诊疗策略、健全诊疗指南提供坚实基础。

血糖控制差 当心睡不香

糖尿病患者往往合并睡眠不足和睡眠质量差。糖尿病相关的代谢紊乱引起多种组织器官继发性生理病理改变,其中对中枢神经系统的不良影响(包括神经行为与神经递质异常、自主神经功能紊乱)可能导致睡眠障碍。

一般来讲,10-15分钟内可以入睡,且整个睡眠中从不觉醒,醒后舒适,就可以称之为良好的睡眠。诸如难入睡、睡眠不深、睡后早醒、自觉多梦、早醒、醒后不易入睡、醒后感到不舒服或疲乏、白天嗜睡等等,都可以算是睡眠障碍。一般成年人每天有7到8小时,老年人5到6小时的睡眠,就足够了。

为什么说糖尿病的发生、发展与睡眠障碍关系密切呢?一方面,睡眠障碍促进2型糖尿病的发生,影响糖尿病患者血糖的控制;另一方面,糖尿病患者,特别是血糖控制较差者,常常会出现睡眠障碍,长此以往会形成恶性循环。

睡眠障碍会影响糖尿病患者的血糖控制 长期睡眠障碍的病人,可以造成人体氧容量增加,能量代谢比睡眠状态旺盛,容易造成高血糖或低血糖的风险。糖尿病患者的糖化血红蛋白会增高,空腹及餐后2小时血糖均会升高。

各种慢性并发症会加重睡眠障碍 糖尿病患者并发慢性并发症时会出现四肢末梢间断性疼痛、皮肤麻木、瘙痒,对温度的感觉异常、夜尿增多等,这些症状会不断形成恶性循环,从而加重睡眠障碍。

急性并发症会影响睡眠质量 夜间低血糖、高渗性昏迷、酮症酸中毒是糖尿病患者常见的急性并发症,不但会影响患者睡眠质量,还可能危及患者生命。

总之,好睡眠要点:生活有规律,顺其自然,营造睡眠的好环境,晚间不要贪食,远离咖啡因和尼古丁,睡前4至6小时不饮酒,规律进行体育锻炼,午睡时间不超过60分钟。 均据人民网

小孩边吃饭边喝水对健康好吗

很多家长认为小孩吃饭时不能喝水,可是偏偏有些小孩不喝水就吃不下饭。到底孩子在吃饭时喝水好不好呢?对孩子的消化吸收又有什么影响呢?今天咱们就来分析一下。

固体食物的排空速度并不会受到液体的影响
反对吃饭时喝水的人基本持两个观点:

观点1:吃饭时喝水会将胃液冲淡,从而影响消化效率。

关于水对胃液的影响,有研究对术前喝水病人的胃液进行分析,结果发现,喝水对胃液的浓度、成分或pH值

都不会有显著影响。也就是说,吃饭时喝几口水还不至于把胃液“稀释”得完全不能用了。

观点2:吃饭时喝水会把固体食物很快从胃冲走,进入肠道,减少在胃部的消化时间。

为了验证这个观点,《临床核医学》杂志上发表过一篇论文,实验人员通过同位素标记物来跟踪20名实验者的消化过程,发现:液体在胃中的排空速度会快于固体食物,但如果同时摄入液体和固体食物的话,固体食物的排空速度并不会受到液体的影响。

胃食管反流和消化不良人群 不适宜吃饭时喝水
综合以上所说,吃饭的时候同时喝水,并不会导致固体食物在胃中消化的时间变短。人体的消化系统是一个设计相当精妙的体系,不会因为一杯水就马上罢工或者怠工。但在这个话题里,的确还是有一些“例外”。

大部分人在吃饭时喝水没有问题,但也不是全部人。一些特殊人群在用餐时喝水的确会不舒服,比如有胃食管反流问题的患者,喝水会增加胃部压力引起反流导致不适。老年人和胃肠功能弱的人群都属于消化不良易发人群,需要格外注意。

孩子吃饭时饮水 不要超过300毫升
对于婴幼儿,家长需要注意的是:吃饭时可以饮水,不代表可以随意大量饮水。喝太多的水的确会减少孩子的饭量,所喝的水量建议不超过300毫升,因为饮水会增加饱腹感,不仅如此,大量的水还会稀释胃液,减弱胃部的蠕动,对消化功能产生不利影响。大量喝汤也是一样,因为汤里含有一定的营养物质,会刺激胃酸分泌,而这时候分泌的胃酸又没有更多的食物来供它消化,对胃黏膜就会有不好的影响。

因此,吃饭时喝水一定要适量,“偷懒”用水“送饭”不可取。 据大河健康网



义乌牙科医院
YIWU DENTAL HOSPITAL

义乌儿童口腔医院
YIWU PEDIATRIC STOMATOLOGY HOSPITAL

浙医广[2021]第330782-0063号

OPEN
盛大开业
2021年12月1日

诊疗项目: 口腔种植、口腔正畸、儿童口腔、口腔外科、口腔修复、牙体牙髓等

☎ 0579-85062536/0579-85716868

📍 义乌市稠城街道丹溪路180号(义乌乐园对面)