

## 食品安全宣传系列 2019 年之二十五：



### 主食，你吃对了吗？

科普中国-科学原理一点

通 2019-09-09

民以食为天，主食更是人们餐桌上不可缺少的一环。不过，你吃对主食了吗？

主食，顾名思义是我们日常生活中的主要食物，它所提供的碳水化合物是能量的主要来源。同时也是 B 族维生素、矿物质、膳食纤维和蛋白质的重要来源，还能减少动物性食物和脂肪的摄入量，对降低二型糖尿病、心血管疾病、肥胖和肿瘤等慢性疾病的发病风险具有重要作用。

由于饮食习惯和地域的不同，我国居民在主食摄入上存在较大差别。北方人多喜面食，南方人则多偏爱食米。虽然面能够做出面条、包子等食物，米也能够做成米饭、米粉等花样，但原料仍是米、面，这也就造成了主食单一化。

当主食（米面为主）吃太多且单一时，容易因维生素、微量元素缺乏，脂肪堆积过多，而导致糖尿病、高血压、脂肪肝等慢性病高发。所以，我们需要知道，主食家族除米、面之外，还有庞大的其他成员。

全谷物类。指没有精细化加工或者虽经碾磨处理但仍保留了完整谷粒所具备的胚乳、胚芽、谷皮和糊粉层组分的谷物。常见种类有：小麦、大麦、小米、玉米、燕麦、荞麦、高粱、糙米、薏米等。和精制谷物相比，全谷物富含膳食纤维、B族维生素、矿物质、不饱和脂肪酸、植物甾醇素以及植酸和酚类等植物化合物。只要加工得当，常见的谷物种类就是全谷物的良好来源，为人体提供丰富的能量。



杂豆类。杂豆类主食含有较高的B族维生素，同时富含钙、钾、镁等矿物质。杂豆类包括红豆、芸豆、绿豆、豌豆、鹰嘴豆、蚕豆等，蛋白质含量约20%，其中所富含的赖氨酸更是谷类蛋白质所缺乏的。因此，与谷类食物搭配食用可以更好地发挥蛋白质互补作用。

薯类。土豆、红薯、芋头、山药等薯类。薯类中含有的维生素C比谷类更高，甚至可以跟某些水果媲美，食用对人体很有帮助。如红薯中的胡萝卜素含量丰富，并且有丰富的膳食纤维，能够促进肠道蠕

动，预防便秘；土豆中钾含量较高，适合血压高的人食用。所以，搭配其他主食食用，能够更好地促进吸收。

在菜谱更加丰富的今天，我们的主食谱反而显得很单调。日常食用的主食除了米面之外，还应包括很多食物，合理食用和搭配才能在丰富食谱的同时给我们一个健康的身体。

本作品为“科普中国-科学原理一点通”原创，转载时务请注明出处。