附件4

食品安全消费提示

天天吃的大米，还有你不懂的另一面

 来源：羊城晚报 编辑：黄威

大米是大多数中国人的主食。餐桌上一碗香喷喷的米饭，既能填饱肚子，又能让人感受到家的温暖。

不过，关于大米的传言不少，例如：吃米比吃面更容易胖、有糖尿病不能吃米饭等。有关大米的一些常见说法，有时并不一定正确。建议还是要健康吃米，最好讲究粗细搭配。

说法一：“白米饭没营养”

科学解释：白米饭并不是没营养，只是对营养的贡献比较有限而已。

大米饭的主要营养是碳水化合物，其次还能给我们提供一些蛋白质以及少量维生素和矿物质。

每百克大米可提供77.2克碳水化合物，我们每天身体需要的碳水化合物大部分都是靠大米满足的。可别小看了碳水化合物，它不仅是三大产能营养素之一，还和身体健康息息相关。

如果碳水化合物摄入不足，不仅会出现低血糖症状，还会让身体产生酮体，进而导致口腔、汗液、尿液中都有这种不愉快的气味，特别是说话的时候会有明显的口臭。

另外，每百克大米可以提供7.9克蛋白质。《中国居民膳食指南》中建议，每天谷类食物要吃够200克-300克。如果吃200克大米、100克全谷物，那么大米提供的蛋白质约为16克，可满足一般女性蛋白质需求量的近30%，这贡献也不算小了。

所以，在提供营养方面，虽然大米不能面面俱到，但没它还真不行。

说法二：“粥上的米油赛人参”

科学解释：民间的确有这种说法，一些老一辈人都喜欢给小宝宝喂米油来补充营养，认为米油营养价值高。但这并不对。

米油就是平时煮粥时上面浮着的一层细腻、黏稠、膏油一样的物质。它含有高浓度的淀粉，其主要营养成分还是碳水化合物，也会含有部分蛋白质、维生素和矿物质。由于淀粉糊化程度高，所以比较好消化。

但米油的营养密度并不高，长期作为主食来喂食小宝宝，可能会导致宝宝营养不良。不过，有研究提到，米油对缓解宝宝腹泻的效果较好，加少量盐后用于治疗急性腹泻引起的脱水效果甚佳，也可用于预防腹泻后的脱水。

说法三：“患上糖尿病以后一定要戒掉米饭”

科学解释：有些人甚至会把患糖尿病的原因归结为吃太多米饭，这完全没有道理。

首先，患上糖尿病的可能原因很多，不该让米饭来背“锅”；其次，因为吃米饭会升高血糖就拒绝吃米饭的行为很不理智，毕竟米饭是绝大多数人碳水化合物的主要来源。

即便患有糖尿病，也完全可以吃米饭，只不过要注意以下4点：

① 不要只吃白米饭，最好粗细搭配，用全谷物代替1/3-1/2的白米，比如鹰嘴豆、白芸豆、红豆、绿豆、黑豆等食物，不仅能平稳餐后血糖，还能增加膳食纤维的摄入，饱腹感更强，可更好的控制食欲。

② 煮饭不要加太多水，煮的时间不要太久，因为加水量越多、煮饭时间越长，餐后血糖越容易升高。

③ 不要长时间泡米，同样的用水量，大米浸泡好几个小时再煮比不浸泡直接煮更容易升高血糖。

④ 吃米饭的同时要搭配蔬菜和蛋白质食物，比如鹰嘴豆米饭搭配西兰花炒鸡胸肉，先吃菜后吃饭，这样的混合膳食更有助于平稳餐后血糖。

说法四：“煮粥放小苏打，既营养又好吃，还能缩短煮粥时间”

科学解释：不建议这么做。煮粥加碱，的确会加速谷物中淀粉的溶解，提高谷类食物在煮制时的成熟速度，谷物淀粉中含的磷酸与碱发生反应也会增加粥的黏性和光滑度，提高粥的口感，改善粥的风味。但是煮粥加碱，会对营养成分产生破坏，特别是会增加B族维生素的流失，比如泛酸会损失90%以上。从营养角度考虑，煮粥最好别加碱。