



城市人多病痛，这和饮食出了偏差有着相当大的关系。

最近有一则新闻指出新加坡人服用止痛药的数量惊人，开始还不以为意，几个星期后跟朋友吃饭，刚好朋友的同事感冒，要找减缓症状的止痛药。于是就跑到药店询问，哪知道一连跑了两个地方，询问了好几家药店，都被告知全岛缺货，这才让人警觉到“事态严重”，也显示出国人容易生病，经常吃药的事实。

要保持身心健康，除了正常的生活规律之外，就得靠从食物中摄取营养了。

相信大家都听说过“营养均衡”吧？可是，在高度发展的城市里，大多数的食物都是加工精制的，要取得均衡谈何容易！

# 五谷杂粮 与营养均衡

特约撰文/刘心宇

## 精制食品是健康隐忧

曾经有一位同事的偏食问题很严重，结果是只能吃鸡饭，其它食物，包括蔬菜水果等都不能吃，一吃身体就有过敏反应。他瘦瘦削削，肤色色泽暗淡、几乎皮包骨，这都是过度偏食导致营养不足的征兆。

为了避免偏食，有些人则认为“只要什么东西都吃，营养就会均衡了”。这种饮食观也行不通，因为绝大部分食品都是精制的，即使把所有精制食物都吃遍了，还是会偏食的！

那么，要如何取得营养均衡呢？是计算热量（卡路里）吗？还是“东吃西吃”？都不是！

## 须吃五谷杂粮

这里所指的五谷杂粮除了米粮、豆类、麦类之外，还包括坚果类、五色蔬菜和五色水果。对华人（亚洲人）来说，五谷杂粮应该是膳食中的主要成分。

研究显示，亚洲人由于肠子较长，比较适合以五谷等植物食物为主食，肉类为辅。也有研究指出，每天摄取大约250克到400克各类谷物，有利于预防各种慢性病的出现。

个人认为，若要身心健康，非但要吃五谷杂粮，同时还要多吃“粗粮”。



因为，谷物和杂粮在采收时的初始状态，除了三大热能充足和均衡之外，还富含各种身体用以保持活力的“微量营养”，如维生素、矿物质、微量元素、膳食纤维以及其它植物营养素。把这些谷类和天然食物加工提炼，就会导致微量营养素的流失，最终，只留下热量而不含其它身体也需要的元素。

### 白米不同糙米

就拿糙米来说吧。糙米是有胚芽的米，其维生素、纤维素乃至脂肪的含量都比白米来得高。

其中裹着紫红色谷衣的米的营养最为全面和丰富。可是这样的粗粮口感不好，甚至难以消化，所以，很多孩子和成人都只吃白米。不过除了热量之外，白米不含其它营养，吃多了，还会出现血糖高和肥胖等问题。

在营养疗法中，癌症病患是得避开三白的：“白米、白糖、白面包”，原因就是它不含其它养分，密集的热量对身体有害！

况且，谷类、种子、坚果的壳、糠和皮衣含有一种称为植酸或肌醇六磷酸(Phytic Acid, IP6)的物质。这种物质具有防癌及抗癌作用。白米是不含这种物质的。

### 粗粮的膳食纤维

最近几年，在媒体和广告资讯的推广下，相信大家都知道膳食纤维对健康的重要性。

人类的消化器官并不太能够消化膳食纤维，不过却对健康非常重要。纤维含量最为丰富的是粗粮、植物的皮和梗。膳食纤维可分为两种，水溶性和非溶性纤维。这些纤维携手配合，能够保持消化代谢后渣滓的水分，使之不会过于干硬，同时保持一定的厚度，能够促进肠道蠕动，排便顺畅。

非但这样，膳食纤维还是大肠益菌的食物和栖身之所，让益菌能够在肠道里待得久些，而发挥了保护肠道生态平衡，减少恶菌作怪的几率。

所以，适量摄取膳食纤维对提升免疫力和健康很重要。一般人一天可以摄取高达35克的纤维。如果吃的是粗粮，这个量很容易就达到了。若只吃精粮，就得再花钱补充纤维素了。

### 淀粉和糖的祸害

大量的淀粉及糖的泛滥，导致身体没法代谢脂肪做为能量，所以导致脂肪累积和出现高及低血糖症(Hyperglycemia & Hypoglycemia)，这是因为比起脂肪的代谢，葡萄糖的代谢容易得多，长期哺以糖分，会导致细胞“懒散”，“无糖不欢”，结果就动不动就需索糖，而不会燃烧脂肪。

况且，没有消耗掉的淀粉和糖，也会被转换成中性脂肪而加以储存。所以，吃糖和简单碳水化合物会发胖，会导致脂肪肝就是这个原因。

很多人多误把食物中的脂肪和体内脂肪划上等号。这真是大错特错的。他们为了担心肥胖而刻意避开油脂(当然油脂也有健康及不健康之分)，却落入了吃进大量淀粉的圈套，结果，就越吃越胖和水肿了。

### 粗粮的烹煮法

糙米的色泽是和米衣去除程度有关，红糙米的纤维和微量营养最为丰富，可是也比较难以消化。所以开始食用时，不妨把糙米掺入白米一起煮。若所用的糙米较难煮熟，可以预先浸泡30分钟到一个钟头，把水滤干，再加净水才煮。

笔者所煮的米饭或粥，很少只用糙米，通常也会加上小米、黑米、燕麦、荞麦、小麦、薏仁、高粱等。这是为了取各色各种谷类所含的营养物质的不同，互补彼此的不足，以达到营养均衡的目的。当然，笔者还会佐以健康的油脂、各色蔬菜、天然发酵酱料等。

### 饮食偏差引发疾病

城市人的饮食偏差，导致一定年龄之后就会出现血糖和胆固醇偏高的现象，这和长期摄取含糖分和简单碳水化合物(白米、白糖、白面包)有关。

适量的食用五谷粗粮，对调节血糖和遏制糖尿病的进展很有帮助。

统计数字显示，大约有9%的国人都患有糖尿病或前期问题，目前对控制血糖的方式，除了饮食调整就是服药。可是很多人都忽略了，即使血糖被控制下来了，糖尿病并发症还是会继续发展下去。所以，糖尿病本身并不可怕，并发症如中风、心脏病、眼疾、痴呆症乃至肾病却是非常可怕和会要命的。

大地物种千万，可以充作食物的有很多。这些食物各形各色，各有其作用。造物者肯定不希望所孕育的子民偏食而导致营养不良。所以，希望各位读者从现在起，开始着手吃粗粮，为本身和下一代的健康，进行长期的保健规划。

刘心宇，资深营养咨询师兼养生达人，钻研和实践健康生活已超过10年，著有《谁偷了你的健康》一书，同时也是“生机保健”专栏写手，瑜伽老师和健康讲师。  
部落格：<http://www.nutrimaxorganic.com/liuxinyu>

