

安全生产
公益
宣传

生命高于一切 安全重于泰山

中共儋州市委宣传部
儋州市新闻中心宣

腊八粥里,竟然藏着一个容易被忽略的营养密码

腊八节,一个承载着丰厚文化记忆

与饮食智慧的节日,每年农历腊月初八,家家户户熬煮腊八粥,已成为寒冬里温暖身心的饮食习俗。

随着大众营养意识的不断提高,我们越来越意识到,这一碗看似简单的腊八粥,其实蕴藏着丰富的全谷物营养密码,与当代倡导的健康饮食理念不谋而合。

一、腊八节的风俗

“过了腊八就是年”,从这一天起,年味渐浓,人们开始备年货,扫尘迎新。而喝腊八粥,则是南北共通的习俗。

粥料多样,通常包括大米、小米、糯米、薏米、红豆、绿豆、红枣、花生、莲子、桂圆等,各种各样的食材不仅象征丰收与团圆,也通过它们的多样搭配,为身体带来复合的营养支持。

二、腊八粥:全谷物的天然组合

传统的腊八粥食材中,很多都属于

全谷物或全谷物类食物。

什么是全谷物?根据营养学定义,

全谷物是指在加工过程中保留了完整

籽粒结构,包括胚乳、胚芽和麸皮的谷

物。相比精制谷物(如白米、白面),全

谷物保留了更多的膳食纤维、B族维生

素、矿物质和植物化学物。

腊八粥中的糙米、燕麦、小米、

薏米等常见食材,若未经过度精磨,

均可视为全谷物或全谷物制品。

红豆、绿豆等杂豆虽不属于谷物,但富

含膳食纤维和植物蛋白,与全谷物搭

配,能进一步提升粥的营养价值。这样

热乎乎、糯叽叽的一碗粥,可谓

“天然的全谷物营养餐”。

三、全谷物的健康益处:不止于“吃饱”

营养密度更高

全谷物最大程度地保留了谷物天

然的营养成分。以全麦为例,每100克

约含12克膳食纤维,吃100克全麦制

品,就能提供接近每日推荐摄入量(25

克)一半的膳食纤维。同时,全谷物中

的B族维生素及矿物质等微量营养成

分比精制谷物多40%~90%。适当以全

谷物代替部分精制主食,是轻松提升膳

食质量的有效方式。

有助于维持健康体重

全谷物中丰富的膳食纤维能增强

饱腹感、延缓胃排空,有助于控制总进

食量。B族维生素参与能量代谢,对维

持正常代谢功能十分重要。有研究显

示,每日全谷物摄入量较高的人群,其

体重指数(BMI)、腰围和腰臀比均相对

较低。因此,增加全谷物摄入,是预防

和管理超重与肥胖的可行策略。

适合慢性病人群

对于肥胖、糖尿病、高脂血症等慢

性病患者,如无特殊禁忌或胃肠不适,可在膳食中适当提高全谷物比例:

糖尿病:全谷物的血糖生成指数(GI)

(GI)通常低于精制谷物,有助于平稳餐

后血糖。建议糖尿病患者主食中全谷

物占1/3以上。

高脂血症:全谷物中的膳食纤维有

助于调节脂代谢、降低血胆固醇水平。

肥胖人群:儿童青少年可安排全谷

物占主食1/3以上,成人可达一半甚至

更多。

促进肠道健康

膳食纤维能促进肠道蠕动,改善肠

道菌群结构,对预防便秘、维护肠道屏

障功能有积极作用。

四、全谷物每天吃多少、怎么吃

腊八节一年一度,但健康饮食的习

惯可以融入每一天。我们鼓励食品产

业研发更多适合国人口味的全谷物产

品,建议成人每日摄入全谷物50~100

克。目前多数居民摄入量较低,可适当

增加。餐饮行业也可增加营养与美味

兼具的全谷物菜品供应。从一碗腊八

粥出发,让我们重新认识全谷物的价

值,在日常饮食中给予它们一席之地。

实用建议:

1.主食替换:将白米饭换成糙米饭,

白面馒头换成全麦馒头,普通面条换成

全麦面条。

2.混合食用:做饭、煮粥时,加入糙

米、燕麦、小米等。

3.三餐分配:建议一日三餐中至少

一餐包含全谷物。腊八粥就是很好的

全谷物餐例。

4.注意适宜人群与方式:

胃肠功能较弱者或老年人,可从少

量开始,粗细搭配,逐渐适应,并可适当

延长烹饪时间使口感更软糯。

全谷物中不饱和脂肪酸含量较高,保存时需注意防潮、密封、避光,尽早食用。

烹饪创新,通过浸泡、搭配豆类、薯类或使用电压力锅等方式,改善全谷物的口感和消化性。

这个腊八,不妨亲手熬一锅用料扎实的腊八粥,细细品味其中谷物的本香。它不只是节日的象征,更是一份来自古老饮食智慧的健康馈赠——让我们在热腾腾的粥香中,吃出温暖,也吃出长久的身心滋养。

(据健康科普)

卫生  **健康**

儋州市卫生健康委员会特约刊登