

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 宣
儋州市新闻中心

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、除尘迎新。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。

适合慢性病患者

对于肥胖、糖尿病、高血脂症等慢

性疾病患者，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）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。

高血脂症：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：

- 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。
- 混合食用：**煮饭、煮粥时，加入糙米、燕麦、小米等。
- 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。
- 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全麦粥，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）

卫生与健康
儋州市卫生健康委员会特约刊登