

多把豆类当主食

健康营养降血糖

听说豆类可以替代主食吃,像嫩蚕豆、鲜豌豆、嫩毛豆一些豆类都可以用作主食吃,因为这些豆类不仅水分十足,而且富含维生素、膳食纤维等多种营养物质。那么豆类做主食究竟好在哪儿?又该怎么吃呢?

豆类做主食有哪些好处?

相比于大豆,杂豆提供更多的碳水化合物,所以被当作主食看待。把杂豆作为主食确实有很多好处,相比于精米白面,杂豆在提供碳水化合物的同时带来更多膳食纤维、B族维生素、钾、镁等矿物质,餐后血糖反应比精米白面低不少。另外,豆类富含谷物蛋白中所缺乏的赖氨酸(必需氨基酸之一),和谷物一起吃,还能起到互补作用,提高谷物蛋白质利用率。

豆类含有谷类蛋白质中所缺乏的赖氨酸,因此,将豆类(尤其是大豆)与谷物搭配,对改善免疫功能、骨骼健康,甚至皮肤和头发健康,都是非常有帮助的。

豆类的血糖反应要远远低于谷物,这是由于除了淀粉之

外,它还含有大量的低聚糖和膳食纤维。低聚糖无法在小肠中被消化和利用,在增加饱腹感的同时并不会带来糖分摄入。但它可以和大肠中的微生物发生作用,改善肠道菌群。膳食纤维也有着饱腹而不增肥的类似作用,能改善便秘,还对降低血脂、保护血管非常有帮助。豆类中的植物甾醇也可以竞争性地抑制胆固醇的吸收。除此之外,豆类中天然含有一些酶抑制剂,可以降低消化酶的活性,也是有助于控制餐后血糖的。

常见的几种杂豆中,豌豆的B族维生素含量优秀,芸豆则含有更多的钙和钾,鹰嘴豆膳食纤维含量最高,镁也是第一。但差距也不大,换着吃或者混着吃更好。



不同豆类的区别

杂豆中的一些豆子,像红豆、绿豆、芸豆、豌豆、鹰嘴豆、蚕豆等。由于它们淀粉含量较高,同时富含膳食纤维、B族维生素等营养物质,是可以代替部分主食的。

毛豆属于大豆类,并不建议当主食吃。但它有豆类蔬菜的营养价值,毛豆中的蛋白质、脂

肪、矿物质微量元素等营养价值还是非常丰富的;蚕豆、豌豆属于杂豆,相比于大豆,它们可以提供更多的碳水化合物,所以比较适合替代部分主食。

吃豆类食物将豆子(干豆)充分浸泡6~8小时,可以减少豆子中的酶抑制剂,也就可以缓解吃豆子胀气的情况。



小贴士

主食怎么吃?

根据《中国居民膳食指南》中的建议,谷类食物每天要吃到200~300克,其中全谷物和杂豆为50~150克,另外还建议吃50~100克的薯类食物。

建议少吃这些主食:减少精白米面的摄入,那就得少吃白米饭、白馒头、白米粥,尽量少吃各种加工的碳水类食物,比如饼

干、薯片、薯条、蛋卷、蛋糕、甜面包、油条、油炸糕、年糕等食物。

这些食物不仅热量高,GI(血糖生成指数)也比较高,比如油条的能量非常高,每一百克提供能量有388大卡,GI值也有75,这可比大米粥的GI都高,属于高GI食物了。

(摘编自《科普中国》)

健康饮食

为什么说山地是“生物多样性的摇篮”?

□董世魁

登临群山之巅,放眼望去,一幅壮丽的画卷徐徐展开:云雾缭绕的峰峦,流水潺潺的山涧,花团锦簇的山坡……

山清水秀、深山密林、湖光山色……当我们提起“山”,往往容易把它与其他自然元素联系在一起。这是因为,山地生态系统并不是孤立存在的,而是由林、田、湖、草等不同生态系统构成的复合体。山地的魅力不仅仅来自美丽的风景,更因为它是“生物多样性的摇篮”。

在我国,山地、丘陵和高原占国土面积的69%。山地是水源和土地的保护者,关系食物和水资源的供给;山地的光照、热量、水分、土壤、生物等元素相互协调、平衡发展,形成一个稳定、可持续发展的生命共同体,为生物多样性的发展提供了坚实基础。

山地面积仅占全球陆地面积的两成,却栖息着近一半的陆地生物物种,包括各种各样的微生物、植物以及昆虫、鸟类、两栖类、爬行类和哺乳类动物等。由于地形高低起伏,不同高度和坡度的地方会形成多

样的生境类型。随着高度的变化,温度、降水等气候条件会发生明显变化,气候多样性为山地生境的多样性提供了基础条件。从低海拔的亚热带雨林到高海拔的冰川草甸,从干旱的高山沙漠到湿润的高山沼泽,丰富多样的生境类型使山地成为众多物种的乐园。

复杂多样的山地,不仅为生物提供了多样的栖息地,更为它们提供了庇护所,许多地区是特有物种的栖息地,让山地的生物多样性远高于平原、河流和湖泊。被誉为“离天空最近的花”“高山牡丹”的绿绒

蒿、高山地带的岩雷鸟、青藏高原地区的雪豹等,都是山地的特有物种。高原山地空气稀薄,氧气含量低,一些生物便进化出了适应高海拔环境的特殊形态和生理机制。例如,藏羚羊前体两侧的皮下有两个气囊,臀部两侧还有两个较大的气囊,这四个气囊会喷出大量气体推动它们的身体前移,使得藏羚羊在海拔5000米以上的高原上也能奔跑如飞;高山植物为了能够在缺氧、低温、强紫外线辐射等极端环境下生存繁衍,往往具有较强的耐旱、耐寒和耐紫外线辐射等适应能力。

我们应该加强山地生态系统的保护和可持续利用,采取更多积极措施来保护和恢复山地生态,限制采伐和过度放牧等人类活动。例如,我国一些地区采取的“封山禁牧”政策对恢复山地生物多样性起到了积极作用。同时,我们需要加强科学研究、生态监测和技术示范,提高山地生物多样性保护的能力和水平。此外,我们还需要通过教育和宣传,提高公众对山地生态系统的认识和重视程度,促进可持续发展和生态文明建设。

(摘编自《人民日报》)