

全穀物食品的消費提示

06-07-2017

國家食品藥品監督管理總局

穀物籽粒由胚乳、胚芽和皮層三部分組成，其中胚乳主要由澱粉等碳水化合物與蛋白質組成；胚芽含有很多礦物元素、B族維生素、維生素E、抗氧化組分及脂質等；皮層包裹在種子外層，富含微量營養素和膳食纖維。我們平常吃的精米白麵僅僅是穀物籽粒的胚乳部分，如果在加工過程中保留了整個穀物籽粒的胚乳、胚芽及皮層，不管是整個籽粒的，還是粉碎的，都可以稱之為全穀物。

常見的全穀物包括糙米、全麥、黑米、大麥、青稞、玉米、小米、黃米、燕麥、高粱、薏苡等禾本科穀物，也包括蕎麥、藜麥、籽粒莧等假穀物類。美國的居民膳食指南建議“每天食用穀物食品的一半應該是全穀物”。《中國居民膳食指南（2016）》建議我國居民每天攝入穀薯類食物 250~400 克，其中全穀物和雜豆類 50~150 克。

一、全穀物的選購和儲存技巧

全穀物原料比較容易辨認，比如糙米、黑米、全玉米、帶皮燕麥等都是典型的全穀物原料，但是以全穀物為原料加工的食品相對難以辨認。比如，美國全穀物理事會，為了便於消費者辨認全穀物食品，批准使用了一個全穀物的標識，許多食品生產廠商都是他們的成員，這種全穀物的標識可以清楚表明每份食品的全穀物數量。美國 FDA 要求：產品總重量的 51%及以上為全穀物的全穀物食品，就可以在產品上標明“富含全穀物膳食，低總脂肪、低飽和脂與膽固醇，可以降低患心臟疾病與一些癌症的風險”。我國目前尚沒有統一的全穀物標識。但是，隨著我國標準體系的日益完善，產品所採用的標準也是選擇全穀物食品的一個重要依據，例如，我國於 2015 年發佈了《全麥粉》行業標準

（LS/T 3244）。此外，在選購全穀物及其製品時建議選購具有生產許可的正規廠家的預包裝產品，並注意產品標籤上的生產日期、保質期和儲存條件。糙米、雜糧等散裝全穀物產品，挑選時應注意以下技巧：

1· 看外觀。選購無黴爛、無蟲口、無變質的全穀物原料。優質全穀物的外表應具有該產品特有的色澤，籽粒飽滿、均勻，很少破碎，無蟲，雜質率低。全穀物籽粒通常是可以清晰看到籽粒的外種皮與胚芽，全穀物粉的色澤通常會比精加工白麵的色澤要深。全穀物麵包、饅頭、麵條等，其顏色通常也會比白麵加工產品深，有的甚至能肉眼看見明顯的破碎皮層。這樣的全穀物產品儘管看起來顏色較深，但營養卻比白麵更豐富。

2· 聞味道。選購無異味或黴變味的全穀物原料。

3· 憑手感。選購摸上去不油膩無粉質，而且不易碎的全穀物原料。

在儲存方面，通常袋裝或真空包裝的全穀物產品更耐儲存。家中保存的散裝全穀物原料通常容易變質，主要是由於全穀物中不飽和脂肪酸含量較高，且含有活性酶類，從而導致氧化變質。全穀物買回家，如需較長時間儲藏，建議低溫冷藏，儲藏過程中要注意密封，開封後的全穀物也要儘快吃掉。如果臨時儲藏，也應放在陰涼、乾燥和通風的地方。

二、全穀物有營養，吃法應注意

全穀物有營養，但攝入要適量。一是大多數全穀物富含膳食纖維，身體虛弱或腸胃術後患者不宜過多食用；二是有些全穀物中含有抗營養因數，如高粱中的單寧酸，吃多了會影響人體對蛋白質與礦物元素的吸收。由於粗纖維、植酸等成分的存在，糙米飯、全麥面等直接食用起來口感較為粗糙，且大多不易消化，對於需要快速補給能量的人群或腸胃不好的老人和兒童一定要適量食用。建議全穀物與精米白麵搭配食用，在製作過程中按照個人需求酌情添加，既可改善營養素的攝入，又能保證良好的食用品質。