

粗糧飲料≠粗糧 這幾類人群要當心

廣西消委會 2024-03-04

隨着人們健康意識的提高，喝酒精飲料、碳酸飲料的少了，粗糧越來越受到大眾的青睞，很多粗糧飲料應運而生，玉米汁、黑米汁、紅豆汁、燕麥汁、五穀雜糧汁等，不少飯店也將其作為主推的健康飲品，這些粗糧飲料的營養究竟如何？選擇這些飲料時需要注意些什麼？



粗糧飲料=粗糧？

《中國居民膳食指南 2022 版》中指明，粗糧是指未經精細化加工或雖經碾磨處理但仍保留了胚乳、胚芽、谷皮和糊粉層的穀物，富含膳食纖維和多種維生素，其營養價值不言而喻，但是粗糧飲料和粗糧並非一回事。

粗糧飲料有兩種，一種是由廠家生產的預包裝，另一種則是用粗糧現磨現制的，預包裝的粗糧飲料在製作過程中，膳食纖維和 B 族維生素會大量流失，以最常見的玉米為例，每 100 克玉米汁中含膳食纖維 0.6 克，每 100 克鮮玉米中含膳食纖維 2.9 克，B 族維生素流失 60%，所以直接吃玉米肯定比喝玉米汁好。

另外仔細看配料表的話，預包裝的粗糧飲料最前面的是白砂糖，其次才是粗糧，然後是植脂末（就是反式脂肪酸），還有其他的調味劑、增稠劑等，有的甚至還會額外添加甜蜜素，對於高血糖、高血脂、肥胖人群，這些都是危險因素，所以要喝粗糧飲料的話，自己用粗糧現磨現制的，肯定比喝廠家預包裝的要健康。

粗糧飲料哪些人不適合喝？

來自華東醫院營養科的韓維嘉主任醫師告訴我們，粗糧飲料對於普通人來說，只要不過量都可以飲用，但對於某些慢性病的人群則需要注意。

腎病患者：腎病患者能不能吃豆製品？這不能一概而論，大豆及其製品屬於優質蛋白，是可以吃的，而綠豆、紅豆、豌豆、蠶豆、芸豆等澱粉豆，氨基酸構成不如大豆合理，所以不適合腎病患者多吃，另外五穀雜糧中的鉀、磷含量偏高，會加重對腎臟的負擔。

高尿酸人群：豆類一直是高尿酸人群“唯恐避之不及”的食物，但是近期《新英格蘭醫學雜誌》刊登的一項調查顯示：含植物嘌呤的食物遠比含動物嘌呤的肉類和魚類安全，因為植物嘌呤不容易轉化成尿酸，其豐富的膳食纖維反而能幫助尿酸排出，所以豆類及其飲品也可適量吃，但是高尿酸人群要小心玉米汁，因為玉米汁一般選用的是甜玉米，果糖會增加尿酸的產生，引發痛風。

糖尿病人群：粗糧飲料看似比粥稀釋，但血糖高的朋友切不可放鬆警惕，因為粗糧飲料比粥的糊化程度更高，在等量的分量下升糖更快，另外正如前面所說，市場上賣的盒裝粗糧飲料，大多添加額外的甜味劑、植脂末、增稠劑等，這些都不利於糖尿病患者的健康。

最後小編提醒大家，粗糧飲料不等於粗糧，看似健康但並非人人都適合喝哦！

來源：TV 都市圈