
不只减肥，吃粗粮还能降压降糖

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/14680.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

不只减肥，吃粗粮还能降压降糖。根据一项新研究，与每天吃不到半份粗粮的人相比，每天至少吃3份全谷物的中老年人的腰围、血压和血糖增幅较小。

这项7月13日发表于《营养学杂志》的研究，由塔夫茨大学Jean Mayer美国农业部人类营养与衰老研究中心（HNRCA）的研究人员完成，调查了全谷物和精制谷物的摄入随时间推移如何影响心脏病的5个风险因素：腰围、血压、血糖、甘油三酯和高密度脂蛋白胆固醇。

研究人员使用始于20世纪70年代、用于评估心脏病长期风险因素的弗雷明翰心脏研究后代队列数据，研究了全谷物和精制谷物消费对健康的影响（中位数为18年）。3100名参与者大多是白人，在数据收集之初，平均年龄为55岁。

为测量每天的谷物摄入量，研究人员使用了饮食问卷，从1991年到2014年，参与者每4年完成一次。研究小组比较了5种风险因素每隔4年的变化，涉及4种全谷物食物摄入量，从每天不到半份到每天3份或更多。根据《美国人膳食指南2020—2025》，推荐的全谷物摄入量是每天3份或3份以上。比如，一片全麦面包、半杯燕麦片或半杯糙米是1份。

结果显示，全谷物摄入量小的参与者腰围平均增加1英寸，而摄入量多的参与者腰围增加约1/2英寸，前者的血糖水平和收缩压平均增幅也高于后者。

研究人员还研究了每隔4年，4种精制谷物摄入量与5种风险因素的关系，从每天少于两份到超过4份不等。较少的精制谷物摄入会导致腰围平均增长率较低，而甘油三酯的平均下降率较大。

研究结果表明，作为健康饮食的一部分，食用全谷物食品不仅帮助我们减肥或随着年龄增长保持体重。论文通讯作者、HNRCA营养流行病学团队科学家Nicola McKeown说，事实上，这些数据表明，长期食用更多全谷物的人能够更好维持血糖和血压。而随着年龄增长，管理这些风险因素可能有助于预防心脏病。

全谷物有助于人们保持腰围、降低其他风险因素，这可能有几个原因。论文作者之一、塔夫茨大学营养科学与政策学院博士Caleigh Sawicki解释道，全谷物中的膳食纤维可以产生饱腹感，而镁、钾和抗氧化剂可能有助于降低血压，特别是可溶性纤维可能对餐后降低血糖峰值有好处。

调查中，全麦面包和即食全麦麦片对全谷物食物摄入量的贡献最大，精制谷物主要来自意大利面和白面包。全谷物和精制谷物在健康方面的差异可能是因为前者比后者加工得少。全谷物的外层

富含纤维，内层含有维生素B、抗氧化剂和少量的健康脂肪。全谷物经碾磨去除了这些营养密集的成分，成了富含淀粉的精制谷物。

美国人平均每天食用5份精制谷物，远远超过推荐量，所以想办法用全谷物代替精制谷物是很重要的。例如，你可以考虑用一碗全谷物麦片代替百吉饼，用全谷物替代精制谷物制作的零食、主菜和配菜。随着时间的推移，在饮食中增加全谷物的摄入量会产生很大的影响。McKeown说。
(来源：中国科学报文乐乐)

相关论文信息：<https://doi.org/10.1093/jn/nxab177>

版权声明：凡本网注明来源：中国科学报、科学网、科学新闻杂志的所有作品，网站转载，请在正文上方注明来源和作者，且不得对内容作实质性改动；微信公众号、头条号等新媒体平台，转载请联系授权。邮箱：shouquan@stimes.cn。

作者：Nicola M McKeown 来源：《营养学杂志》

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发