

最权威的研究到底怎么说的？ 主食要不要吃？

从2017年开始，直到2018年，如果说有什么最热闹的营养话题，当然就是“要不要吃主食”这个问题了。很多人听到“碳水化合物让人胖”“碳水化合物让人傻”“吃主食是慢性自杀”之类说法，甚至一些微信圈子的文章中还列举了大批研究，证明不吃主食，换成大量脂肪，不仅会神奇瘦身，更能控制血脂，治好糖尿病，等等。

于是，很多人满怀信心地开始“新生活”了。或者自己制定极低碳水化合物的食谱，每天鸡蛋+肉+坚果+豆腐，要么购买有人推销的各种生酮产品和代餐粉，银子是没少花，仪式感也挺强。

一位朋友告诉我，她原本靠健康饮食和运动的方法减肥成功，体重已经在正常范围里，腰腹有马甲线，身材凸凹有致。但为了追求骨感，她在2018年4月底开始在医生指导下生酮减肥，一个月减了6斤。然而，她明显感觉到身体比以前松弛了，体形还不如从前理想。此后，她的饮食还是非常节制，但明显感觉饿的时候有低血糖症状，身体会发抖，这是血糖控制能力下降的表现。她的食欲控制也发生了紊乱，看见什么都想吃，一吃就停不住，不吃就心慌，只有吃撑了才觉得安心。到了2018年的11月，也就是减肥成功后6个月，她已

经反弹了十多斤，而且胖在腰腹部。

她意识到自己走了弯路，才体会到以前的方法才是正途，重新开始营养平衡的饮食和运动。她的情绪逐渐改善，身材也慢慢回到了以前的紧实状态。

其实，对于我们这个自古以来讲“五谷为养”的民族，不吃面包饼干蛋糕还能忍，但成年累月不吃米饭米粥米粉米线，不吃面条包子饺子馒头馅饼馄饨煎饼，不吃小米玉米大麦燕麦荞麦藜麦，甚至不吃土豆红薯山药芋头荸荠藕，不吃各种水果……这种生活，你能忍多久呢？

但是，一旦你停下这种吃法，就会飞快反弹。除非你大量运动加上限制饮食。那岂不是回到传统减肥方法的路上了么？关键是，饮食如此艰难，体重却不仅不下降还要经常反弹，脾气变得暴躁，情绪变得沮丧，幸福感荡然无存，而长回来的肥肉还特别钟情于腰腹部……

所以，我经常对减肥者说：不要梦想世界上有捷径。有些你以为是抄近道的方法，其实是让你走得更辛苦。绕了一圈回来，还要花时间养好身体，然后用营养平衡的减肥法重新开始。

要不要吃碳水化合物？当然了

但是，也有一些中年男士说：自从不吃主食，我觉得脑子清醒多了。原来饭后总是困倦不堪，现在不困了。

其实，这并不是碳水化合物的错，而是过多精白淀粉的错，是餐后血糖过高，距离糖尿病越来越近的指征。我建议很多人吃部分五谷杂粮做主食，而且先吃蔬菜和部分肉蛋，后开始吃主食。饭后适当散散步。这些措施就足以让绝大多数人餐后不再困倦，而无需彻底断掉所有五谷杂粮。

所以，到底要不要吃碳水？我对这个问题的回答是肯定的——为了幸福、健康和长寿，当然是要吃的。

就在2018年，公共卫生杂志《柳叶刀》上的一项大型研究有力地证明，碳水化合物占食物总能量的比例过低，可能会增加全因死亡率，换句大白话说，就是低碳水饮食会缩短寿命。每顿一小碗饭的主食量，正在最合适的范围当中。

碳水化合物的质量比数量更加重要

不过，还有很多人问：不是说多吃白米饭白馒头白面包会增加糖尿病风险么？

没错。问题的关键在于，我们到底要从什么食物中获得碳水化合物。中国人自古以“五谷为养”，是不是白米饭白馒头白面包为养？当然不是。

刚进入2019年，《柳叶刀》杂志就刊登了一篇最新系统综述和汇总研究，用极为权威的数据告诉我们：来自全谷杂豆的膳食纤维，能帮助人们降低全因死亡率，帮助预防多种慢性疾病。换句话说，足够的膳食纤维有利于健康长寿，而这些膳食纤维的主要来源，正是我们的祖先奉为主食的五谷杂粮。

这项研究汇总了全球研究者的185项前瞻性流行病学研究，受访者总数接近1.35亿人，以及各国的58项食物膳食纤维与健康的临床试验，总受试者多达4635名，可以说是至今规模最大、内容最全面的研究分析。

结果证实，如果能把每天的膳食纤维摄入量从15~19克（最低组）提升到35~39克（最高组），冠心病死亡风险会下降31%，2型糖尿病风险会下降16%，癌症死亡风险下降13%，全因死亡风险下降15%。

其实这个研究结果并非新鲜，因为此前就有发表于高质量医学杂志上的多项汇总分析证实，增加全谷杂豆可以降低全因死亡风险、降低糖尿病和心脑血管病等慢性疾病风险。只是这次的研究分析更全面、更有说服力。

比如说，2016年发表于《英国医学杂志》上的一项研究就汇总了45项相关研究，证明和不吃全谷杂粮食物的人相比，只要每天吃90克全谷杂粮食物（两片全麦面包和一碗早餐燕麦片），就能把心脑血管病整体危险降低22%，冠心病的风险降低19%，中风的风险降低12%。

如果每天能摄入210~225克全谷杂粮，全因死亡率会降低17%，糖尿病死亡风险降低51%，癌症危险降低15%，呼吸系统疾病死亡风险降低22%，感染性疾病降低26%。

研究者认为，如果是摄入富含膳食纤维的天然谷物豆类，那么碳水化合物供能比略高的饮食方式不仅无害健康，反而具有重要的健康价值。如果把碳水化合物视为敌人，就意味着把来自谷物和杂豆的膳食纤维拒之门外，反而不利于健康长寿。

换句话说，碳水化合物的质量比数量更加重要，全谷杂豆的碳水化合物，不能和精白淀粉、精制糖混为一谈。这个论断，其实在4年前就有大批学者提出来了，也被流行病学研究所证实了。

健康建议：每天吃50~150克全谷杂豆

我一直都推荐人们用全谷杂豆来部分替代精白米面，因为我研究营养食谱多年，深知如果没有足够的全谷杂豆，仅仅靠蔬菜水果，一天的膳食纤维根本没法凑够数。

比如说，燕麦和大麦是可溶性膳食纤维β-葡聚糖的好来源，而红小豆、绿豆、芸豆等淀粉豆类，别看煮出来面面沙沙的，其实富含不溶性膳食纤维。

我也力图用营养食谱来证明，每天吃至少90克全谷杂豆并不难。很多人恐惧全谷杂粮的理由，是它们“不好煮”“坚硬伤胃”。

但在烹调电器十分发达的时代，只需把质地紧密的豆子放在冰箱里泡一天，再加上一个电压力锅，就能轻松搞定各种杂粮。刚喝完八宝粥的朋友们，不会抱怨其中的各种杂粮豆子“坚硬”“伤胃”吧？

不过我相信，对防病和长寿起到决定作用的，不仅仅是全谷杂豆中的膳食纤维，以及其中

的优质碳水化合物，还在于其中伴随存在的各种营养保健成分。

吃全谷杂豆，和吃同样碳水化合物含量的大米白面相比，能得到几倍到十几倍的维生素B1、维生素B2、叶酸、钾、镁、铁等营养成分，以及多种植物化学物。

《柳叶刀》上这项最新研究也证明，全谷杂豆的防病和长寿作用，和血糖指数值的关系并不那么大。换句话说，如果没有糖尿病，完全可以放心把杂粮豆子烹调得柔软顺口，即便被煮熟，即便打成糊糊，好消化了，大部分健康好处仍然在，只要吃到足够的全谷杂豆，就会有所裨益。

在新年到来之时，建议您送给自己一份健康的礼物——按照中国居民膳食指南的建议，每天吃50~150克全谷杂豆。如果你还没有养成这个好习惯，不妨以不加糖的八宝粥作为起点，赶紧吃起来吧！

文/范志红(中国营养学会理事)

原文刊载于《北京青年报》