



■天府早报记者 段祯

每年5月的第3周为“全民营养周”，今年的全民营养周，活动主题为“全谷物，营养+，开启营养健康谷物新时代”。《中国成年居民粗杂粮摄入状况》调查显示，目前我国超过80%成年居民全谷物摄入不足，导致人体B族维生素、矿物质和膳食纤维的缺失。“习惯了精细饮食，建议大家吃得‘粗一点’，多摄入全谷物。”成都市三医院临床营养师余婉婷日前接受天府早报记者采访，详细解读了令大家“熟悉又陌生”的全谷物，同时给出食用建议及烹调提示，“我们平时常吃的小麦、玉米、燕麦、小米等，如果加工得当，都是全谷物的良好来源。”

#### 名词解释：

**全谷物：**全谷物是指未经精细化加工(或经过碾磨、粉碎等处理)仍保留了完整谷粒及其天然营养成分的谷物。对于我们平时经常吃的稻米、小麦、玉米、大麦、燕麦、黑麦、黑米、高粱、青稞、黄米、小米、粟米、荞麦、薏米等谷物，如果加工得当，都是全谷物的良好来源。

但是，市场上的谷物往往经过脱壳、碾磨、抛光等精细加工，所以不一定能称得上全谷物。而且，全谷物并不等于以前我们认识的粗杂粮，这些粗杂粮如果经过精细加工，也不能叫做全谷物。

#### 特别提醒：

今日上午10点至12点，成都市三医院临床营养科专家将在医院小礼堂前举行“2017全民营养周”义诊活动，欢迎市民参与咨询。

## 成都全球创新创业交易会举行

本报讯(记者 刘睿)前，由成都市人力资源和社会保障局主办的“2017成都全球创新创业交易会——人力资源技术与服务大会”在成都召开。大会以“人才决胜未来——人力资源管理的创新与变革”为主题。会上，领英中国副总裁于志伟在演讲中分享了领英对于巴蜀地区“双创”人才的数据洞察，并结合成都电子信息行业人才特征、流动趋势和产业发

展方向，为成都进一步强化人才竞争力、打造双创增长第四极进行了深入的分析。

根据领英数据显示，自2010年到2016年，中国留学回国人才数量增长4倍；同时据媒体报道，中国出国与回国人数比例已从2006年的3.15:1，下降到2015年的1.28:1。这体现了中国正迎来全球人才流动大势下的最大规模“海归潮”。以成都为例，作为新兴的

### 建川博物馆举办系列文博活动

本报讯(记者 赵霞)5月18日是国际博物馆日，建川博物馆聚落特筹办了“我爱博物馆”摄影展、“军民鱼水情”图片文物展、军民联欢文艺汇演等系列文博

活动。

“我爱博物馆”摄影展，是由建川博物馆与西部华侨城共同发起，为纪念国际博物馆日创建40周年而举办。在近3个月的时间

新一线城市，成都的回国就业人员数量近五年来一直处于上升趋势，名列海归吸引力上升最快的城市之一。根据数据显示，成都在电子信息行业的人才优势，颇为值得关注，越来越多的“蓉漂”扎根在蓉城，打造了成都的电子信息人才粮仓。不过，成都要成为真正意义上的世界级电子信息创新高地，依然有多方面的提升空间。

里，陆续收到来自全国各地的3000多幅投稿作品。“军民鱼水情——纪念中国人民解放军建军九十周年”图片文物展，展览面积600平方米，展出文物300余件。

## 八成多成年居民全谷物摄入不足

# 营养师：成都人饮食粗细搭配

### 全谷物帮忙，小伙2月减重近100斤

上周，武汉小伙黄涛(化名)在成都市第三人民医院完成了减重手术——这个在武汉当地和网络曾引来广泛关注的胖小伙，最大的愿望就是瘦一点。黄涛入院时的体重达到了530斤，经过近2个月医院多学科专家的联合协作，通过非手术治疗，体重降至440斤，成功摆脱严重的呼吸衰竭、低氧血症、低通气综合症、IV级心功；通过康复训练，心肺功能得到了极大的改善。可以说，甩掉的近百斤体重，为他“抢”得了手术减重的机会。

科学膳食是减重中的重要一环。营养师通过分析黄涛的饮食习惯，发现他以前特别喜欢吃米粉、宽粉等经过精细加工的食物，同时伴随高脂高能量饮食，“入院后，我们首先调整了他的饮食搭配，增加了玉米、土豆、红薯等谷薯类，小米、燕麦米、糙米等谷物类的摄入。”余婉婷说，一方面“食补”，全谷物增补了他

身体中缺乏的维生素、微量元素和膳食纤维，另一方面，全谷物的增加，减缓了其消化吸收速度，“从而达到提高机体代谢率并使其维持在高效运转状态的目的。”

如今，人们对“吃得好”的重视程度越来越高，但在“吃得对”上依然存有误区。例如减肥，最“粗暴”的方式是直接戒掉主食，不吃米饭，“摄入粮食类主食对健康至关重要。”余婉婷说，“要维持人体的正常活动，需要足够的能量，而主食在饮食结构当中占总能量的55%-60%。不吃主食的减重方式往往违背人体需求，久而久之会对身体造成伤害。”



全谷物本身含有的营养素，通常是某些疾病的克星，因此增加这类食物的摄入，有利于降低某些疾病的发病风险，比如2型糖尿病、心血管疾病、肥胖和肿瘤等与膳食相关的慢性病。”

——余婉婷



#### 饮食建议

##### 一日三餐，可粗细搭配

小米、玉米、燕麦、全麦粉等都可以和精白米面搭配，如果早餐吃小米粥、燕麦粥、八宝粥等，午餐或晚餐中可以在面粉中混合玉米粉、荞麦粉等。

选用全麦粉做馒头、面条、烙饼。

白米中放些糙米、燕麦、黑米、薏米等(适宜比例：全谷物1/3)来烹制米饭。



#### 烹饪建议

##### 善用炊具降低入口粗糙感

由于全谷物入口感觉粗糙，长期吃精致细软的米、面者，食用全谷物初期会不适应，可利用厨房炊具来消除入口粗糙感。

采用电饭煲、高压锅烹煮八宝粥，采用电蒸锅蒸玉米棒、杂粮馒头、红薯，均可使其口感柔软。加入芝麻粉、葡萄干和

大枣等，改善食物的感官形状，使全谷物更香、更美味。

全谷物不宜久泡，烹调谷类食物不宜加碱，避免破坏B族维生素。

少吃油条、油饼、炸薯条、炸馒头等油炸谷薯类食物。

淘米不宜用力搓揉，淘洗次数不宜过多。

## 区县新闻

### “创客郫都”首届大学生艺术节开幕

本报讯(记者 李玥林)5月18日晚，“创客郫都”首届大学生艺术节将在菁蓉镇盛大启幕。驻郫高校西华大学、四川工商学院、四川科技职业学院、成都铁路卫生学校、四川托普

信息职业学院等十余所高校带来了精彩的歌唱、舞蹈节目。创客郫都大学生文化艺术节既是大学生综合能力素质展现的舞台，也是大力促进“双创高地生态新区”建设的举措之一。

### 旧报纸里重温抗战岁月

本报讯(记者 赵霞)昨日，由成华区社科联和成华区文旅体局联合主办，成华区文化馆、成都李彬报纸博物馆承办的“纪念抗战全面爆发八十周年旧报展”在该区

文化馆艺术展厅举行，吸引了众多市民前来观展。这次展览共分为“九一八”事变至卢沟桥事变、抗战全面爆发、抗战胜利三个部分。展览持续到6月11日结束。