

# 10.16

World Food Day · 16 October 2014

爱粮节粮  
知识读本

# 2014

世界粮食日 World Food Day  
全国爱粮节粮宣传周活动  
“Love Food Save Food” Publicity Week

## 供养世界 关爱地球

Feeding the world, caring for the earth

主办单位：国家粮食局

农业部

共青团中央

全国妇联

联合国粮食及农业组织

节约一粒粮 我们在行动  
Saving a grain, we are taking action

## 目 录

一、认识世界粮食日 .....	4
1. 由来 .....	4
2. 产生背景 .....	4
3. 2014 年活动主题 .....	5
二、认识全国爱粮节粮宣传周 .....	6
1. 由来及发展 .....	6
2. 2014 年主题 .....	7
三、国内外粮食损失浪费情况 .....	8
四、合理营养 科学膳食 .....	10
1. 平衡膳食宝塔 .....	10
2. 膳食要以谷类为主 .....	12
3. 食物多样才能提供人体必需的营养素 .....	13
五、稻米营养与健康知识 .....	14
1. 大米的营养 .....	14
2. 保存大米的方法 .....	14
3. 防止大米生虫的方法 .....	15
4. 防止大米霉变的方法 .....	16
5. 大米不一定是越白越好 .....	16
6. 优劣大米的区别 .....	17
7. 糙米营养价值比普通大米更高 .....	17
六、小麦粉营养与健康知识 .....	18
1. 小麦粉的营养 .....	18
2. 选购小麦粉的方法 .....	19
3. 保存小麦粉的方法 .....	20

4. 小麦粉的营养价值与白度无关 .....	20
5. 标准粉比精白粉营养价值更高 .....	21
6. 全麦粉营养更丰富 .....	22
七、杂粮豆营养与健康知识 .....	23
1. 杂粮豆的营养 .....	23
2. 杂粮豆的保存方法 .....	24
3. 哪些粮食属于杂粮 .....	24
4. 不是所有的人都适合吃杂粮 .....	25
八、油脂营养与健康知识 .....	26
1. 食用油的营养 .....	26
2. 选购食用油的方法 .....	27
3. 食用油尽量选购小包装 .....	28
4. 鉴别食用油优劣的方法 .....	28
5. 存放食用油的方法 .....	29
6. 精炼油不是越精越纯越好 .....	30
7. “三高”人群吃哪种油好 .....	31
8. 科学掌握食用油摄入量 .....	31
九、主食营养与健康知识 .....	32
1. 米饭的做法 .....	32
2. 用剩米饭做蛋炒饭 .....	33
3. 用剩米饭做米饭鸡蛋饼 .....	33
4. 用剩米饭做菜泡饭 .....	33
5. 馒头的做法 .....	34
6. 手擀面的做法 .....	34
7. 用剩馒头做黄金馒头 .....	35
8. 用剩馒头做什锦炒馒头粒 .....	35

## 一、认识世界粮食日

### 1. 由来

1979年11月，第20届联合国粮农组织大会决议确定，1981年10月16日（联合国粮农组织创建纪念日）是首届世界粮食日，此后每年的这一天都作为“世界粮食日”，其宗旨在于唤起全世界对发展粮食和农业生产的高度重视。



### 2. 产生背景

1972年，由于连续两年气候异常造成的世界性粮食歉收，加上苏联大量抢购谷物，出现了世界性粮食危机。联合国粮农组织于1973年和1974年相继召开了第一次和第二次粮食会议，以唤起世界，特别是第三世界注意粮食及农业生产问题。敦促各国政府和人民采取行动，增加粮食生产，更合理地进行粮食分配，与饥饿和营养不良作斗争。但是，问题并没有得到解决，世界粮食形势更趋严重。关于“世界粮食日”的决议正是在这种背景下做出的。

## 3. 2014年活动主题

### 家庭农业：供养世界 关爱地球

家庭农业与国家全球粮食安全息息相关。无论是在发展中国家还是在发达国家，家庭农业是粮食生产领域的主要农业形式。尽管家庭农民缺少获得诸如农业投入物和支持物等生产资源，但是他们认真管理自己的土地，以维持较高的生产力水平。

在美国，家庭农民利用所有耕地的78%生产84%的农产品，销售总值为2300亿美元。

斐济家庭农民利用仅仅47.4%的土地提供了84%的山药、大米、木薯、玉米和大豆。



## 二、认识全国爱粮节粮宣传周

### 1. 由来及发展

1990年6月15日，北京铁路局临汾铁二小的少先队员给时任国务院总理李鹏写信，汇报了他们以“爱惜粮食”为主要内容的主题队会，并建议全国确定“爱惜粮食日”。李鹏总理7月15日复信，肯定了少先队员们的建议，并责成有关部门研究具体实施方案。

1991年9月28日，中共中央印发《关于在全国开展爱惜粮食节约粮食活动的通知》（中发电〔1991〕5号），决定从1991年起，每年10月在全国开展“爱惜粮食节约粮食宣传周”活动，采取各种形式，教育人民爱惜和节约粮食。同日，国务院印发《关于开展爱惜粮食节约粮食宣传周活动的通知》（国发〔1991〕47号），确定每年世界粮食日（10月16日）所在周为全国“爱惜粮食节约粮食宣传周”。

按照通知要求，由原商业部牵头，农业部、原轻工业部协助，其他部门共同参与，组织开展宣传活动。国家粮食局成立后，一直承担着组织开展“全国爱惜粮食节约粮食宣传周”活动的责任，连续多年举办了一系列丰富多彩的宣传活动的，在全社会取得良好反响。

### 2. 2014年主题

#### 节约一粒粮 我们在行动

为认真贯彻习近平同志关于“厉行勤俭节约 反对铺张浪费”的重要批示，落实中共中央办公厅、国务院办公厅《关于厉行节约反对食品浪费的意见》（中办发〔2014〕22号）和中共中央宣传部、国家发展和改革委员会《关于开展节俭养德全民节约行动的通知》（中宣发〔2014〕21号）精神，由粮食部门会同有关部门，组织和推动全社会开展爱粮节粮系列活动，引导新闻媒体加强爱粮节粮宣传，强化全社会对粮食安全形势的认识，增强公民科学食粮意识，推动“节约一粒粮”行动全面深入开展。

2014年全国爱粮节粮宣传周期间，粮食部门将会同宣传、农业、共青团、妇联等部门和组织，以“节约一粒粮 我们在行动”为主题，组织开展“家庭在行动”“青少年在行动”“企业在行动”等“节约一粒粮”系列活动，充分发挥主流媒体的权威影响力，引导、带动大众媒体积极参与，广泛宣传爱粮节粮重要意义、先进典型和科学知识；多层次、多角度宣传报道粮食生产、流通及消费等环节开展的节粮减损工作；组织粮食企业带头爱粮节粮，面向社区居民、青少年宣传节粮与健康知识，培养科学食粮意识，动员全社会力量共同参与减少粮食损失浪费。

### 三、国内外粮食损失浪费情况

联合国粮农组织、联合国粮食计划署以及国际农业发展基金会在 2013 年联合发布的《世界粮食不安全状况》报告中指出“2011 年至 2013 年间,全球仍有 8.42 亿人口长期遭受饥饿,约占全球人口总数的 1/8”。与此形成鲜明对比的是,由联合国粮农组织委托第三方调查公司组织实施,于 2011 年 5 月在德国杜塞尔多夫“节约粮食”大会上公布的相关调查数据显示“目前全球每年供人类消费的食物中,有 1/3 遭受损失或被浪费掉,总量大约有 13 亿吨,超过全球谷物产量的一半,总价值约为 7500 亿美元,足够养活 20 亿人口”。

我国农户存粮约占全国粮食年总产量一半左右,由于储存设施简陋,缺乏技术指导服务,损失比例在 8%左右,每年因虫霉鼠雀造成损失 400 亿斤以上。

我国粮食物流方式落后,散粮运输比例约



为 15%,大多采用包粮运输方式,抛洒、遗留损耗大。全国粮食企业有近 1800 亿斤仓容属危仓老库,储粮条件差、损失大。这些环节损失损耗逾 150 亿斤。

由于消费习惯误区,成品粮过度追求亮、白、精,低水平粗放加工,既损失营养素又明显降低出品率,副产物综合利用率也很低。加工环节每年造成口粮损失 130 亿斤以上。

请客吃饭讲排场、比阔气等不良消费方式,造成餐桌浪费更是触目惊心,有关方面估算每年餐桌浪费食物价值达 2000 亿元。



## 四、合理营养 科学膳食

### 1. 平衡膳食宝塔



我国平衡膳食宝塔共分五层，包含我们每天应吃的主要食物种类。宝塔各层位置和面积不同，反映出各类食物在膳食中的地位 and 应占的比重。谷类、薯类及杂豆食物位居底层，每人每天应吃 250~400 克；蔬菜和水果占据第二层，每天应吃 300~500 克和 200~400 克；鱼、禽、肉、蛋等动物性食物位于第三层，每天应吃 150~225 克；奶类、大豆类及坚果食物合占第四层，每天应吃奶类及奶制品 300 克、大豆类及坚果 30~50 克。第五层塔尖是油脂和盐，油每天不超过 25~30 克、盐不超过 6 克。



## 2. 膳食要以谷类为主

世界卫生组织（WHO）推荐的适宜膳食能量构成为：碳水化合物 55%~65%，脂肪 20%~30%，蛋白质 11%~15%。谷类食物中的能量有 80%~90% 来自碳水化合物，只有膳食中谷类食物提供能量达到总能量的 50%~60%，再加上其他食物中的碳水化合物，才能达到世界卫生组织（WHO）推荐的适宜比例。

以谷类为主食的膳食模式既可提供充足的能量，又可避免摄入过多的脂肪及含脂肪较高的动物性食物，有利于预防相关慢性病的发生。



## 3. 食物多样才能提供人体必需的营养素

**谷类及薯类：**主要提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及 B 族维生素。



**蔬菜、水果和菌藻类：**主要提供膳食纤维、矿物质、维生素 C、胡萝卜素、维生素 K 及有益健康的植物化学物质。

**动物性食物：**主要提供蛋白质、脂肪、矿物质、维生素 A、B 族维生素和维生素 D。

**豆类和坚果：**主要提供蛋白质、脂肪、膳食纤维、矿物质、B 族维生素和维生素 E。

**纯能量食物：**包括动植物油、淀粉、食用糖和酒类，主要提供能量。

动植物油还可提供维生素 E 和必需脂肪酸。

各类食物所含营养素不同，所以广泛摄取食物才能满足人体必需的营养素。



## 五、稻米营养与健康知识

### 1. 大米的营养

大米是我国人民的重要主食，大米中蛋白质含量为7%~13%，以谷蛋白为主，是低过敏性蛋白质，消化吸收率高，非常适合儿童食用。大米中碳水化合物含量高，约为75%左右，主要是淀粉，其中直链淀粉占20%~25%，支链淀粉占75%~80%，是人体热能的主要来源。大米的脂肪含量低，约为1%~2%。大米还含有丰富的磷元素，钙、铁、锌、镁等元素的含量也较高，是人体矿物元素的重要来源。

### 2. 保存大米的方法

家庭用米缸储藏大米时，先将容器充分干燥，再装进大米，盖好盖。量小时可用可乐瓶装，放在干燥、通风处，避免高温、光照。大米久存易劣变，家庭一次性购买大米不要过多，特别是在夏季购买的真空包装或充氮包装大米，开袋后要尽快食用。



### 3. 防止大米生虫的方法

**通风除糠法：**夏季天气变化大，米糠容易发粘，导致生虫，入夏后，可将储存的大米再筛一次，除净细糠，储存于通风处，能避免生虫。

**花椒防虫法：**用小布袋包装50克花椒粉，放入米缸中，用塑料薄膜密封缸口，花椒在密封缸中释放出的挥发性物质可以防虫杀虫。

**大蒜防虫法：**大蒜中含有大蒜素，在大米中埋入大蒜可以防虫。

**橘皮防虫法：**橘皮中含有柠檬醛，在大米中埋入橘皮可以驱虫防虫。

**冷冻防虫法：**可将生虫的大米放在塑料袋里，把袋口扎紧，放在冰箱的冷冻室里，48小时后取出，可杀死大米里的蛀虫。



#### 4. 防止大米霉变的方法

大米中含有碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素及无机盐等营养物质，是微生物良好的天然培养基质。当温度、湿度等环境条件符合微生物生长的需求时，微生物就会在大米中生长、繁殖。微生物的生长活动将分解和消耗大米中的营养成分，破坏大米的结构，同时，还会分泌各类有毒代谢产物。因此，家庭储存大米如果发生霉变，应妥善处理，不宜食用。大米应选择放置在通风干燥的地方。夏季高温潮湿季节，最好放在冰柜里冷冻保存。

#### 5. 大米不一定是越白越好

常常能听到这样的话：“大米真白啊，质量真好”。但实际上这种说法是不对的。大米的白度和大米外层的米糠去除程度有关，米糠去除程度越高，大米就越白，营养成分丢失也越多。米糠中富含B族维生素和膳食纤维，胚芽中富含维生素E和多不饱和脂肪酸，加工精度越高，这些营养成分损失越多。因此，大米不一定是越白越好。



#### 6. 优劣大米的区别

**优质大米：**米粒饱满，洁净，有光泽，纵沟较浅，掰开米粒其断面呈半透明白色。闻之有清新气味，蒸熟后米粒油亮，有嚼劲，气味喷香。

**劣质大米：**米粒不充实，瘦小，纵沟较深，无光泽，掰开米粒断面残留褐色或灰白色。陈米光泽差、组织疏松，吃起来口味淡，粗糙，黏度也小，有霉味或其他异味。发霉的米粒多呈绿色、黄色、灰褐色、赤褐色，不宜食用。

#### 7. 糙米营养价值比普通大米更高

糙米是指稻谷脱去谷壳，保留果皮、种皮、外胚乳、糊粉层、胚乳和胚等部分的制品。普通大米是指仅保留稻谷中的胚乳，而将稻谷其余部分全部脱去的制品。糙米的果皮、种皮、外胚乳、糊粉层和胚（即通常所说的糠层）中含有膳食纤维、B族维生素、蛋白质、矿物质、维生素E、植物甾醇、谷维素、磷脂等各类营养物质，而普通大米主要是淀粉质胚乳，所以糙米比普通大米更有营养。



## 六、小麦粉营养与健康知识

### 1. 小麦粉的营养

小麦粉是我国人民重要主食，深受北方人的喜爱。小麦粉中含有蛋白质、淀粉、脂肪、维生素和无机盐等。小麦粉中的蛋白质含量比其他谷物产品高，一般在11%以上，高的可达15%~20%，由麦醇溶蛋白和麦谷蛋白组成，它们吸水后可揉成具有黏弹性的面筋质，因此用小麦粉可制成独特品质和风味的食品。小麦粉中碳水化合物含量在70%以上，主要由淀粉、纤维素和其他糖类组成，是人体能量的主要来源。

### 2. 选购小麦粉的方法

要选择营养安全又健康的小麦粉，可以通过一看，二闻，三摸，四选来完成。



- 看：**看外包装是否标明厂名、厂址、生产日期、保质期、质量等级等内容；看包装封口线是否有拆开重新使用的痕迹，若有则为假冒产品。
- 闻：**从气味上辨别，正常的小麦粉具有麦香。若有异味或“霉味”，则可能储藏不当、超过保质期或遭到外部环境污染已变质。
- 摸：**用手去摸一摸，看看手触时是否有颗粒感和粗糙感，一般这样的面粉才是未做过手脚的正常面粉。
- 选：**根据不同的用途选择相应品种的小麦粉。如制作面条、馒头、饺子等要选择面筋含量较高的富强粉及专用粉；制作糕点、饼干则选用面筋含量较低的小麦粉。

### 3. 保存小麦粉的方法

小麦粉营养丰富，吸湿力强，且颗粒小，导热性差，故极易受到虫霉侵害，出现发热、霉变，导致酸败，难以保管。建议尽量购买小包装产品，特别是在夏季，打开包装后应当抓紧食用，切莫存放过久，影响食用品质。未吃完的小麦粉应放置在阴凉、通风、干燥处。切勿在光照和潮湿环境下存放。存放温度应尽量不超过 20℃。若发现小麦粉中出现用手搓不开的小粉团，粉质颜色变暗，出现微酸味，说明该小麦粉已经变质，不能食用。

### 4. 小麦粉的营养价值与白度无关

小麦粉根据用途和加工精度等指标，分成很多种类，但白度长期以来影响着消费者的选择，成为小麦粉好坏的评判标准，这就迫使加工企业想方设法提高小麦粉白度，甚至过量添加小麦粉增白剂。2011年2月，卫生部、国家粮食局等七部门联合发布公告，禁止在小麦粉中添加过氧化苯甲酰、过氧化钙增白剂，从国家层面引导消费者转向关注小麦粉本身的营养价值，不要被过白的外观所误导。

### 5. 标准粉比精白粉营养价值更高

生活水平的提高使人们对小麦粉的需求从标准粉盲目转向了精白粉。从色泽口感上讲，精白粉吃起来虽然可口，但其营养价值则不如标准粉。小麦粒中的营养素不是均匀分布的，外皮层主要是粗纤维；第二层粉糊层主要由蛋白质和矿物质组成；第三层胚乳部分约占麦粒的 80%，主要成分是淀粉；胚芽在小麦粒一端，虽然它在谷粒上所占的比例很小，但含有很重要的维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、烟酸和维生素 E，还有钙、磷、铁等矿物质和蛋白质等营养成分。适当的碾磨加工，去掉一部分由粗纤维组成的皮层，使食品味道可口和容易消化是必要的。但过多地碾磨会造成大量营养素的损失，精白粉中维生素 B 的含量仅相当于标准粉的一半。



## 6. 全麦粉营养更丰富

全麦粉是整粒小麦在磨粉时,仅仅经过碾碎,而没有去除麸皮和胚芽,是包含了整粒小麦中的麸皮与胚芽等全部成分。由于全麦粉包含了小麦麸皮和胚芽,含有更丰富的膳食纤维、矿物质、维生素、必需氨基酸、植物化学素等营养成分。因此,全麦粉具有更高的营养价值。全麦粉中的膳食纤维具有热量低、防便秘的作用,有助于保持身材苗条。全麦食品能够降低体内胆固醇和甘油三酸酯的含量,可以防止低密度脂蛋白遭氧化破坏,从而避免动脉内沉积斑块而引起心脏病和中风。



## 七、杂粮豆营养与健康知识

### 1. 杂粮豆的营养

杂粮豆中的营养素十分丰富,含有各种植物活性物质,经常吃一些杂粮豆,不但可均衡人体营养,还起到保健作用。



杂粮与主粮基本的营养组成都包括蛋白质、脂肪、淀粉、矿物元素等,但杂粮比主粮含有更多的、更具特色的微量元素和植物化学素。比如:荞麦中黄酮类物质含量较高,其主要成分是芦丁,芦丁含量占总黄酮的70%~90%,具有降低毛细血管脆性,改善微循环的作用,在临床上主要用于糖尿病、高血压的辅助治疗。燕麦中 $\beta$ -葡聚糖含量很高,具有显著的降血脂、降血糖及提高免疫能力,维持肠道微生态环境等,作为化妆品有效成分,可以提高皮肤抗过敏能力,激活免疫功能,延缓皮肤衰老。



## 2. 杂粮豆的保存方法

杂粮豆的保存方法与其他粮食基本相同，但由于杂粮豆本身一般都含有较为丰富的营养物质，在潮湿、高温及通风不良的条件下，更容易发霉变质，丧失食用价值。因此，建议一次购买的杂粮豆不要太多，随吃随买为宜。没吃完的杂粮豆应及时用塑料袋封好，放在阴凉、干燥、通风较好的地方保存，防止潮湿、发热、霉变、生虫等发生。

## 3. 哪些粮食属于杂粮

杂粮是除了水稻、小麦、玉米、大豆等大宗粮食以外的各种小宗粮豆的总称。

主要有高粱、谷子、荞麦、燕麦、大麦、糜子、黍子、薏仁等谷物杂粮，以及菜豆、绿豆、红小豆、蚕豆、豌豆、豇豆、小扁豆等豆类杂粮。



## 4. 不是所有的人都适合吃杂粮

杂粮虽然营养价值较高，但是不同的人群食用方式和食用量是不同的。部分人群并不适宜经常大量食用杂粮。杂粮里含有植酸和食物纤维，会结合形成沉淀，阻碍机体对矿物质的吸收，胃肠功能较弱的人群，吃太多食物纤维会对胃肠造成很大负担。患有肝硬化食道静脉曲张或是胃溃疡的病人，进食大量杂粮易引起静脉破裂出血和溃疡出血。

因此，要根据自己的体质选择杂粮，比如血糖高、血脂高和肥胖的人适合吃荞麦、燕麦和豆类；贫血的人适合吃小米和黑米，有利于补铁；肠胃不好的人可以食用小米粥，有健胃和促进消化的作用；体质较热的人宜多吃绿豆，绿豆味甘性寒，有中和解毒和清凉解渴的作用。



## 八、油脂营养与健康知识

### 1. 食用油的营养

食用油是膳食中的三大热量营养素之一，对人体有着非常重要的作用。主要有以下几点：

**提供热量。**1克油脂的热量相当于9千卡，是蛋白质和糖类的2~3倍。在食物提供的热量中，油脂提供的热量约占总热量的20%~30%。

**提供必需脂肪酸。**必需脂肪酸是人体维持健康所必需的，只能从摄入的油脂中获得，一旦缺少，就会引起人体的一些疾病。

**提供油溶性维生素。**食用油是人体获得维生素E、维生素D、维生素A等脂溶性维生素的主要来源。

**提供微量营养成分。**食用油中含有较多的磷脂、植物甾醇、谷维素等人体所需的微量营养成分，食用油脂时，可以将这些营养成分一起摄入。



### 2. 选购食用油的方法

**看标签。**标签上通常能直接看到食用油的品种、加工工艺、等级和是否使用转基因原料等。

**看生产日期。**一定选购在保质日期内的产品。

**看品牌。**挑选时尽量选择品牌、生产厂家信誉度比较好的产品。知名品牌一般都注重产品的全方位管理，相关部门对它的监控也更加到位。

**看外观。**环境温度20℃以上时，食用油的外观是清晰透明、不混浊、无沉淀、无悬浮物。

环境温度20℃以下时，部分食用油的外观是清晰透明、不混浊、无沉淀、无悬浮物（大豆油、菜籽油、芝麻油等）。部分食用油的外观有部分沉淀、有悬浮物（花生油、棉籽油等），这都是正常的。



### 3. 食用油尽量选购小包装

一定要根据自己家庭人口和消费量选购食用油的包装量，如：三口之家每天消费 75~90 毫升食用油，建议选购 1.5 升左右包装量的产品为宜。因为产品的保质期限是以包装容器的瓶口或桶口处封闭严实不泄漏、避光为前提的，当包装打开以后，因接触空气产生氧化变质，使保质期缩短。为了保证食用时的安全，建议尽量选择小包装油品。

### 4. 鉴别食用油优劣的方法

一般来说，食用油的感官鉴别可以从看、闻、尝、问四个方面入手。

**一看：**首先看透明度，符合国家标准食用油应是澄清透明，一般油品多呈浅黄色（芝麻小磨香油油色略深，橄榄油带有浅绿色）。**二闻：**每种油品都有各自独特固有的气味，打开油桶盖时就可闻到，也可以在手掌上滴一两滴油，双手合拢摩擦，发热时闻其气味。有异味的油，说明质量有问题。**三尝：**用干净的筷子蘸取一点油滴在舌间品尝，口感带酸味和焦苦味的油说明已发生酸

败，有异味的油可能是掺假油。**四问：**问商家的进货渠道，必要时索看进货发票或查看当地食品卫生监督部门抽样检测报告。

### 5. 存放食用油的方法

高温和光照会增加食用油氧吸收率，使其氧化酸败，所以，不论你买回家的是何种级别的食用油，存放时一定要注意放置在阴凉干燥处，避免光线直接照射。最简单的避光办法是按油瓶的大小，用不透光的厚纸板做一个油瓶罩，罩扣在油瓶上。食用油氧化速率还会随着温度的升高而加快，在温度高于 60℃ 时，氧化速率显著增加，因此，油瓶要尽可能远离火炉、暖气等高温热源。亚麻籽油、红花籽油、葵花籽油等不饱和脂肪酸比较高的食用油不仅要避光，同时对已开封的油，每次用完后要把瓶盖拧紧，最好存放在冰箱中。塑料容器通常都具有一定透气性，不利于食用油的密封储存，所以尽量用玻璃瓶盛装。



## 6. 精炼油不是越精越纯越好

目前，消费者存在着追求食用过度精炼油的误区，认为精炼油越精越纯越好，结果造成市场上供应的各种小包装油，几乎全部都是经过脱胶、脱酸、脱色、脱臭、脱蜡、脱固脂等工艺的高度精炼油，其纯度几乎可与纯净水相比。这样的食用油消费是否科学呢？

过度精炼的植物油在除去了对人体有害物质的同时，也会将天然存在于油脂中的磷脂、维生素 E、维生素 A、植物甾醇等绝大部分微量营养素去除。现代医学研究证实，油脂中许多微量营养素对人体健康十分有益，如磷脂有健脑补脑、保肝护肝、降胆固醇、降血脂、防止动脉硬化等功能；维生素 E 有增强免疫、维持心血管系统正常运转、保护神经系统、延缓衰老、抗癌等功能；胡萝卜素、维生素 A 有抗氧化、提高免疫力、抑制癌细胞增殖等功能；植物甾醇能有效降低血清胆固醇等。过度加工不但会造成油中营养素的损失，而且还常会产生反式脂肪酸等有害物质。所以，应选择适度加工的精炼油。



## 7. “三高”人群吃哪种油好

在我国，高血压、高血糖、高血脂已经成为危害人们身体健康的一大杀手，“三高”疾病与饱和脂肪酸摄入过量有关，合理使用植物油有助于降低心血管疾病的发生。

对“三高”人群来说，要尽量选择富含不饱和脂肪酸较多的油，如玉米油、葵花籽油、亚麻籽油等。

## 8. 科学掌握食用油摄入量

油脂是身体所需脂肪的重要来源，是产生能量的营养素之一，同时它保护着我们体内的脏器，维持体温恒定，是神经系统的主要结构成分，脂溶性维生素的吸收也离不开脂肪。所以，我们所有人都不能离开食用油。但如摄入过多会对身体造成很大的危害。目前，部分大城市人均食用油消费量过多，远远超过了健康标准。造成我国肥胖、高脂血症、糖尿病、高血压、冠心病等慢性病发病率不断增高。《中国居民膳食指南》建议：每人每天食用油用量不超过25~30克。



## 九、主食营养与健康知识

### 1. 米饭的做法

做米饭要把握好以下四点：

**淘米：**米粒表层的营养素在淘洗时容易随水流失。试验表明，大米在水中经过一次搓揉淘洗，所含蛋白质会损失4%，脂肪会损失10%，无机盐会损失5%。正确的淘米方法是：

淘米用冷水，不要用热水和流水淘洗；适当控制淘洗的次数；淘米时不能用力搓洗；淘米前不要浸泡大米，以防大米表层可溶性营养素流失。



**泡米：**在蒸煮前，将淘好大米放入锅里，加入适量的水浸泡约半小时。让大米充分吸水，蒸出的米饭饱满、口感好。

**大米和水的比例：**蒸煮米饭时，籼米一般按1:1.2，粳米按1:1.1的比例加水。

**蒸煮：**蒸锅上汽后蒸20~30分钟即好。



### 2. 用剩米饭做蛋炒饭

鸡蛋打入碗中，加少量盐，搅打均匀；在锅内加入适量油，烧至6~7成热，加入蛋液炒碎，盛出备用；锅内留少许油，倒入剩饭炒散；加入炒好的鸡蛋，加少量盐、胡椒、葱花、味精等翻炒均匀即可。还可加入一些胡萝卜丁、土豆丁、火腿丁、肉丁等。



### 3. 用剩米饭做米饭鸡蛋饼

鸡蛋打入碗中，加少量盐、白糖，打散搅匀；把剩饭倒入蛋液里，搅匀；在锅内加适量油，烧至4~5成热，倒入剩饭蛋液煎熟即可。

### 4. 用剩米饭做菜泡饭

先将小青菜切成段，香菇、咸肉切成丁备用；热锅加入适量油，下咸肉、香菇煸炒片刻，加入料酒，倒入适量开水，放入剩饭，烧开后加入小青菜、盐、鸡精调味即可。



## 5. 馒头的做法

将中筋小麦粉 1000 克加入用温水活化后的干酵母 5 克和适量的水，总加水量一般为小麦粉量的 46% 左右，揉匀成面团，手揉至面团光滑，搓条，在案板上下成 100 克左右的馒头坯，揉圆成型，36~38℃ 发酵 45 分钟，旺火汽蒸 15~20 分钟即成。



## 6. 手擀面的做法

小麦粉 500 克，加 35%~38% 的水，还可加少量盐，揉成面团，醒 20~30 分钟，用擀面杖擀成面片，叠起来用刀切成面条。在锅中加入水，烧开，放入切好的面条，煮熟。食用方法主要有两种，即汤面和捞面。汤面连汤食用，捞面将面条捞出，弃汤食用。显然，吃汤面能避免各种营养素的损失，吃捞面会损失一些营养素。因此，吃完捞面条后，喝些面汤是有好处的。



## 7. 用剩馒头做黄金馒头

鸡蛋加少许盐打散；剩馒头切成约 1 厘米的馒头片；将馒头片放入鸡蛋液中浸泡几秒钟，均匀的裹上一层蛋液；平底锅放适量油，将馒头片放入；中小火煎至两面金黄即可。黄金馒头含有较高的热量，是不错的早餐主食选择。



## 8. 用剩馒头做什锦炒馒头粒

配料有青椒、胡萝卜、洋葱、黄瓜、豌豆、鸡蛋、瘦肉等。

制作方法：将馒头切成丁、2 个鸡蛋打入碗中，加少许盐打散备用；加入馒头丁拌均，放入油锅煎（炸）熟后捞出；瘦肉切成丁，上浆滑油备用；其他配料也切成丁，按豌豆、洋葱、胡萝卜、青椒、黄瓜顺序入锅炒熟，加入肉丁、馒头丁、盐、胡椒粉、白糖炒匀出锅盛盘。



**节约一粒粮  
我们在行动**

**Saving a grain, we are taking action**