近日，“白米饭是垃圾食品”的说法又在网上传开，理由是“白米饭营养单一”“升糖指数高”“吃白米饭导致糖尿病、心血管疾病的发病率升高”。还有自媒体声称以上论断来自权威机构，例如，“世卫组织已将米饭归为垃圾食品”“英国权威医学杂志《柳叶刀》曾发文称，白米饭可能是垃圾食品，没多少营养”“美国哈佛大学公共卫生学院公布的‘健康饮食金字塔’中，白米饭高居塔尖，与红肉、加工肉类、牛油、含糖饮料、盐等不健康食物并列”……记者搜索发现，早在2016年，《白米饭是垃圾食品之王》的文章就在网络上流传，如今，类似的消息又流传开来，那么白米饭到底是不是垃圾食品呢？

知名机构从未发表过类似言论

记者查询到，各知名机构都没有发表过“白米饭是垃圾食品”类似的说法。

2015年5月，世卫组织在接受媒体求证时就明确辟谣，“世卫组织从未发布过垃圾食品的名单”。

2017年8月，《柳叶刀》上的确发表过一篇“脂肪和碳水化合物摄入与心血管疾病和死亡率的关系”的研究论文，研究涉及五大洲18个国家。研究结果显示，“较高

的碳水化合物摄入量与总死亡率的增加有关，但与心血管疾病的风险或心血管疾病死亡率无关。根据这些发现，全球膳食指南应该重新斟酌修订。”所以，该研究结论不仅不是“吃白米饭导致心血管疾病的发病率升高”，反而是“高碳水化合物摄入量与心血管疾病发病率无关”。

而哈佛大学公共卫生学院官网公布的“健康饮食金字塔”，也是按照谷物、油脂、蔬菜水果、肉类、海鲜、乳制品等进行合理膳食分配。从未将白米饭列为塔尖（即少量摄入），或与其他不健康食物并列。

可见，世卫组织、《柳叶刀》和哈佛大学从未发表过“白米饭是垃圾食品”等言论，自媒体所谓的“引用”实质是盗用知名机构名称，以增加谣言可信度。

白米饭究竟健不健康？

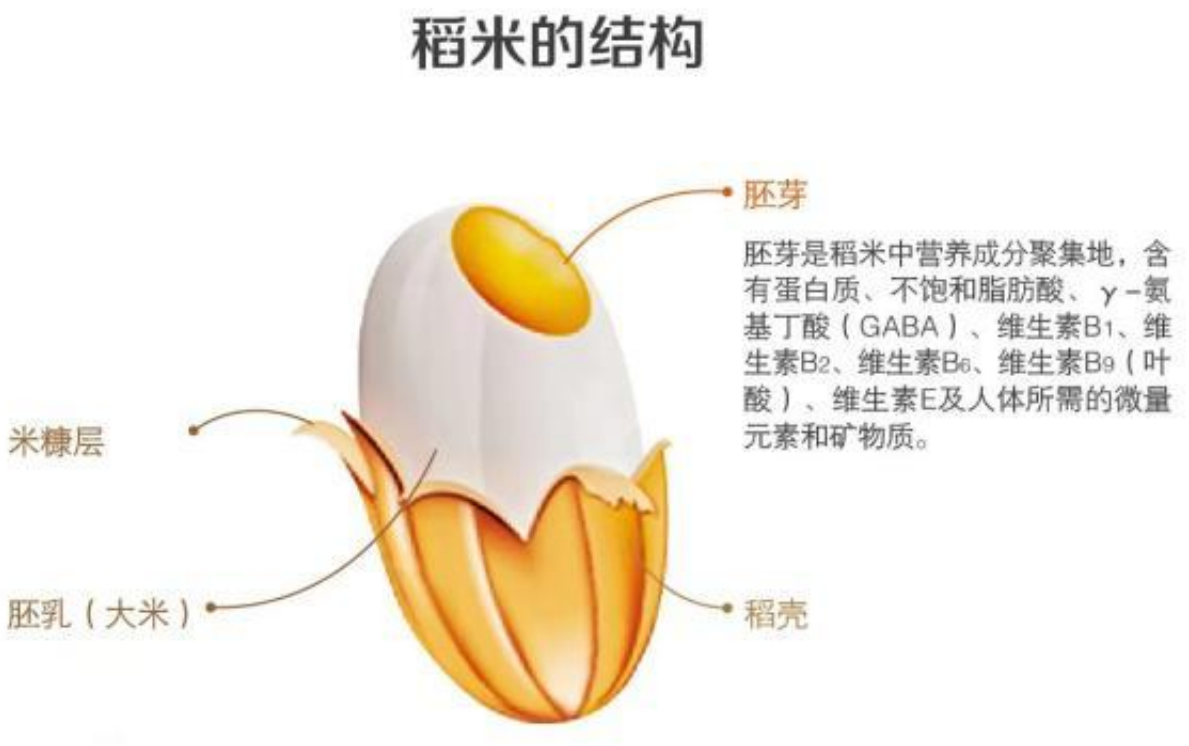
那么，白米饭吃多了不利于健康的说法到底有没有道理呢？

首先来看升糖指数。

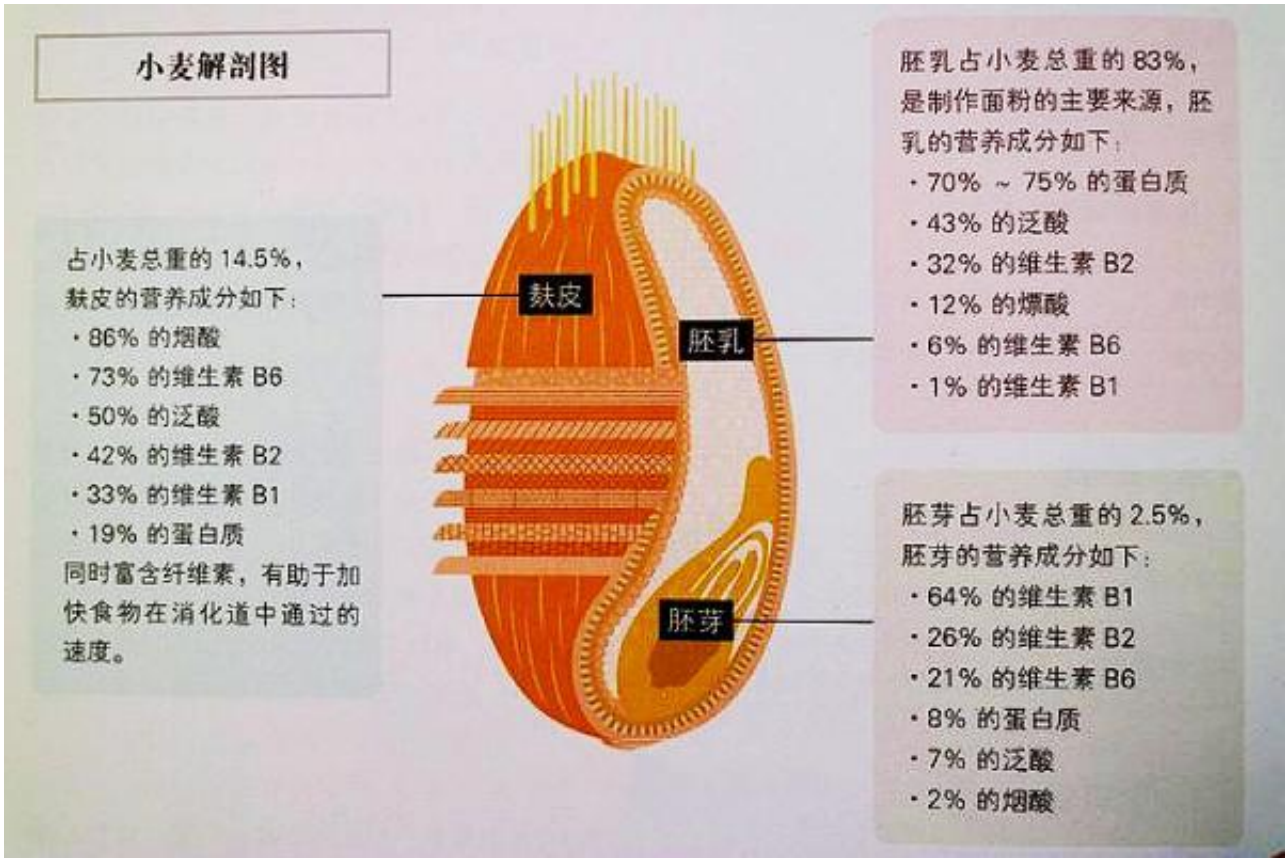
食用白米饭后确实会使血糖升高，因为白米饭属于高升糖食物，与白馒头、糯米饭和土豆泥一样，升糖指数较高。糖尿病人群确实需要控制这类主食的摄入。而对于没有患糖尿病的人群来说，只要不摄入过量，体内的胰岛素完全可以控制血糖波动的幅度。

再来看白米饭的营养价值。

目前，市场上最常见的大米是精白米，即去除了稻壳、外层（米糠层）和胚芽的胚乳。稻壳不可食用，而稻米的外层和胚芽中含有蛋白质、多种维生素、矿物质、脂类和膳食纤维。所以，从营养价值的角度看，将稻米的外层和胚芽完全去除的精白米，会损失一定的营养价值。



与之相类似的还有小麦。精制小麦在碾磨过程中去除了小麦麸皮和胚芽，也会去除小麦中一半以上的B族维生素、90%的维生素E以及几乎所有的纤维，最后只留下了胚乳。



可见，相比全谷物（未经加工或粗加工的谷物），精白米、精制小麦的营养略有欠缺，但胚乳中的淀粉仍旧是人体不可或缺的能量来源。

不吃白米饭，可以吃什么？

如果非常看重谷物的营养成分，那么可以选择全谷物。

全谷物保留了天然谷物的全部成分，是膳食纤维和其他营养素的来源，也是理想膳食结构的重要组成。相比精制谷物，全谷物的麸皮和纤维可减缓淀粉分解成葡萄糖的速度，从而保持血糖稳定，而不是导致血糖急剧升高。同时，全谷物的纤维有助于降低胆固醇等。

所以，在满足基本温饱的前提下，世界各国都在倡导提高全谷物食品的摄入。比如《美国人膳食指南（2020-2025年）》就建议，每人每天吃6盎司（约为170克）谷物食品（基于2000卡路里的健康饮食模式），其中全谷物摄入量大于等于3盎司（约为85克），精制谷物摄入量小于3盎司。

在中国人的饮食中，谷物摄入量较高。所以，根据中国人的饮食习惯，《中国居民膳食指南（2022）》建议，成年人每人每天摄入谷类200克-300克，其中包含全谷物和杂豆类50克-150克。

从产品种类看，常见的米饭、馒头、粉丝、米线、烙饼、面包、蛋糕、饼干、麦片、三明治、汉堡、披萨、通心粉，意大利面、墨西哥卷饼、玉米饼等都是精制谷物

。

全谷物包括：大麦、全麦、小米、糙米、藜麦、黑小麦、荞麦、黑麦、燕麦、野米、玉米、高粱等。

综合各种研究，谷类是碳水化合物的主要来源，也是多种微量营养素和膳食纤维的良好来源。所以，米饭并不是垃圾食品，而是合理膳食不可缺少的组成部分。不过，现在大家生活水平不断提高，出于健康考虑，可以适度增加全谷物摄入，减少精白米面的摄入。

栏目主编：任翀 题图来源：IC photo 图片编辑：邵竞

来源：作者：白璐