

（五）全谷物、杂豆作为膳食重要组成

全谷物和杂豆本是两类食物，因为它们的共同特点是仅经碾磨/粉碎/压片等简单处理仍保留了完整形态，具有胚乳、胚芽（谷胚）、种皮等，最大程度地保留了其天然营养成分。

1. 全谷物，膳食好搭档

全谷物保留了天然谷物的全部成分。与精制谷物相比，全谷物可提供更多的B族维生素、矿物质、膳食纤维等营养成分及有益健康的植物化学物质。

全谷物食物种类多样，营养丰富。推荐每天吃全谷物食物50~150g，相当于一天谷物的1/4~1/3。全谷物面包、燕麦片等，都可以作为膳食的一部分。

全谷物如小米、玉米、燕麦、全麦粉等都可以直接混搭，作为主食或粥类，一日三餐中至少一餐用全谷物，如早餐吃小米粥、燕麦粥、八宝粥等。午餐、晚餐中，可在小麦面粉中混合玉米粉或者选用全麦粉；白米中放一把糙米、燕麦等（适宜比例：全谷物1/4~1/3）来烹制米饭。

2. 巧用红豆、绿豆和花豆

红豆、绿豆、芸豆、花豆等属于大豆之外的杂豆。它们并不是谷类，因为一般都可以整粒食用，所以也放在这里一起讨论。杂豆可以和主食搭配食用，发挥膳食纤维、维生素B、钾、镁等均衡营养作用，提高蛋白质互补和利用。各种豆馅还是烹制主食的好搭档，豆浆机制成的五谷豆浆也是营养价值高的佐餐伙伴。

有些杂豆食物还可做成可口的菜肴，比如芸豆、花豆、红豆煮松软后，再适当调味，可制成美味凉菜；绿豆或红豆泡涨发芽可以炒菜。

3. 巧用现代炊具

全谷物入口感觉粗糙，杂豆不好煮熟，习惯精制米面细软口感的消费者，使用全谷物杂豆初期应学习适宜烹饪方法。对此，可发挥现代厨房炊具的作用来改善口感，例如用豆浆机制作全谷米糊，采用电饭煲、高压锅烹煮八宝粥、豆粥，采用电蒸锅蒸玉米棒、杂粮馒头等均可使其口感柔软。另外，加入芝麻粉、葡萄干和大枣等，可使膳食更美味。

贴士：

全谷物是指经过清理但未经进一步加工，保留了完整颖果结构的谷物籽粒；或虽经碾磨、粉碎、挤压等方式加工，但皮层、胚乳、胚芽的相对比例仍与完整颖果保持一致的谷物制品。

全谷物食品是指配方中含有全谷物原料，且其质量占成品质量的比例不少于51%的食品（以干基计）。

（六）坚果有益，但不宜过量

坚果是人们休闲、接待嘉宾、馈赠亲友时的常见食品，是较好的零食和餐饮原料。坚果按照原料来源分为树坚果和果实种子。常见树坚果主要有核桃、扁桃仁、杏仁、