

在谷类食物中，大米和面粉的摄入量最高，约占 93%（图 1-4）。其他谷类和杂豆类摄入量较低。

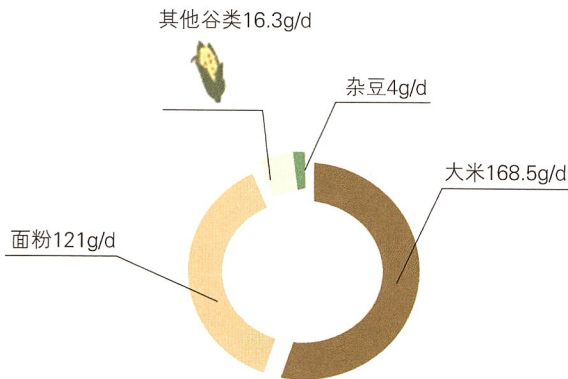


图 1-4 我国每标准人谷类食物摄入量现状

（三）谷薯类食物的营养价值和膳食贡献

1. 谷类

谷类包括大米、小麦、玉米、大麦、小米、高粱、燕麦、荞麦等。淀粉是谷类食物的主要成分，占 40%~70%，是最经济的膳食能量来源。谷类蛋白质含量为 8%~12%，因其摄入量较多，所以谷类蛋白质也是膳食蛋白质的重要来源。谷类脂肪含量较少，约 2%，玉米和小米中的脂肪含量可达到 4%，主要存在于糊粉层及谷胚中，大部分为不饱和脂肪酸，还有少量磷脂。谷类所含维生素和矿物质的种类和数量因品种不同而有差异，由于食用量大，谷类是膳食 B 族维生素，包括维生素 B₁、维生素 B₂ 和烟酸的重要来源。

谷类种子结构基本相似（图 1-5）。谷物种子脱去谷壳后，分为谷皮、糊粉层、胚乳和谷胚四个部分，其营养成分不尽相同。谷皮（糠）主要由膳食纤维、B 族维生素、矿物质和植物化学物组成。糊粉层（外胚层）紧贴着谷皮，属于胚乳的外层，含有较

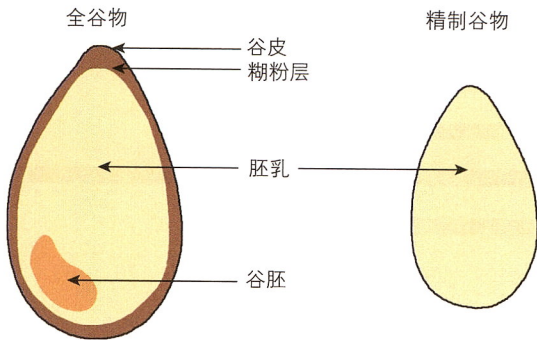


图 1-5 全谷物和精制谷物结构