

多的蛋白质、脂肪，丰富的 B 族维生素及矿物质。胚乳是谷粒的中心部分，主要成分是淀粉和少量蛋白质。谷胚是种子发芽的地方，含有蛋白质、脂肪、多不饱和脂肪酸、维生素 E、B 族维生素和矿物质等。玉米、小米中还含有类胡萝卜素。增加全谷物摄入量，可以减少精细加工造成的营养素损失。

2. 杂豆类

杂豆类主要有赤豆、芸豆、绿豆、豌豆、鹰嘴豆、蚕豆等。与大豆相比，杂豆中碳水化合物含量较高，含 50%~60% 的淀粉，所以杂豆类经常被作为主食看待。杂豆蛋白质含量约 20%，低于大豆，但氨基酸的组成与大豆相似，接近于人体的需要，尤其是富含谷类蛋白质缺乏的赖氨酸。与谷类食物搭配食用，可以起到很好的蛋白质互补作用。杂豆中脂肪含量低，约 1%。杂豆中 B 族维生素含量比谷类高，也富含钙、磷、铁、钾、镁等矿物质。赤豆、芸豆、绿豆、豌豆等传统食用方法是整粒煮或粉碎做馅，可以对全谷物起到良好补充作用。

3. 薯类

常见的薯类有马铃薯（土豆）、甘薯（红薯、山芋）、芋头、山药和木薯。我国大多数居民的饮食中常将马铃薯、山药和芋头作为蔬菜食用。薯类碳水化合物含量为 25% 左右，蛋白质、脂肪含量较低；薯类中的维生素 C 含量较谷类高；马铃薯中钾的含量非常丰富；甘薯中的 β -胡萝卜素含量比谷类高，还含有丰富的膳食纤维。

4. 膳食贡献率

谷薯杂豆类食物是碳水化合物、蛋白质、B 族维生素、部分矿物质和膳食纤维的良好来源。根据 2015—2017 年中国居民营养与健康状况监测数据，我国居民谷薯类及杂豆类食物提供的营养素对膳食的贡献率见图 1-6。

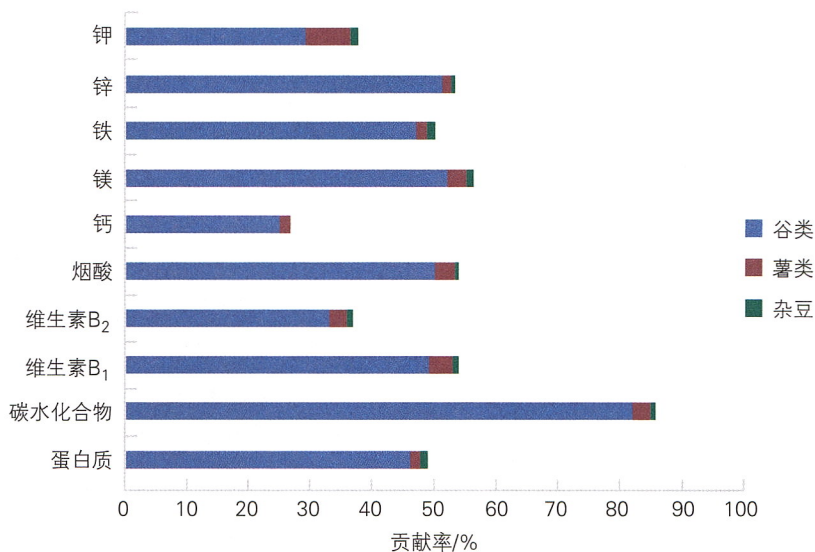


图 1-6 2015—2017 年我国居民谷薯杂豆类食物摄入对膳食营养素的贡献率