

## 加法人生別變減法！五穀雜糧夯 吃錯更傷身

近年來飲食過度精緻，大家逐漸流行煮飯時添加五穀雜糧來養身，許多自助餐、便當店也開始提供糙米飯或是五穀米飯等選擇，但是這些看起來似乎相對健康的食物，真的適合每一個人的體質嗎？還是會造成其他風險呢？

### 有些人不適合吃五穀雜糧

其實多穀米要看人吃，若體質不合，尤其有下列情況的人，吃多了反而傷身：

#### 一、消化能力有問題的人

消化系統有問題的人，如胃潰瘍、十二指腸潰瘍等，不適合吃五穀雜糧，因為這些食材纖維較粗糙，會跟胃腸道摩擦，造成傷口疼痛。容易脹氣的人，吃多了也不舒服。

老中醫也提醒，有腸胃疾病的人，別吃太多蕎麥類，因為蕎麥類容易造成消化不良，另也要斟酌吃大豆類，避免脹氣。

#### 二、貧血、少鈣的人

貧血和缺鈣的人，因為穀類的植酸和草酸過高，會讓鈣和鐵不容易吸收。所以要特別注意，例如，牛奶不能跟五穀飯一起吃，才不會吸收不了鈣質。

另外，紅肉所含的血基質鐵，可不受植酸影響，但老人家或減肥女性，多半不敢吃紅肉，如果又為了健康一味吃五穀雜糧，會造成貧血一直無法改善。所以如果有貧血問題，又喜歡吃雜糧，一定要補充紅肉，一天的肉類來源有一半必需是紅肉。

#### 三、腎臟病人

最不能吃五穀雜糧的是慢性腎臟病患，沒洗腎患者比洗腎患者更需要避免，因為五穀類通常都有豐富的鉀和磷，但是腎臟病患無法代謝，若當成主食，容易吃多，造成血液的鉀、磷濃度飆高，加重病情，這時反而吃精緻白米才是較佳的選擇。

#### 四、糖尿病與痛風病人

白米飯的糖含量過高，因此一般醫護人員會建議糖尿病人吃含有高纖維、大量麩皮的五穀米，來幫助降血糖。但是糖尿病病人吃五穀飯，一定要注意控制份量，才能避免加重病情，造成其他的危險。尤其一旦糖尿病合併腎病變，就不能吃雜糧飯，反而應該改吃白米。

至於痛風病人吃多豆類，會引發尿酸增高，因此五穀當中的豆類攝取份量，就要降到最低，千萬不可過量。

#### 五、癌症病人

癌症病人如果胃腸功能還好，可以吃五穀雜糧，但只要是胃腸道手術或胃腸道癌，就不適合吃。尤其大腸癌病人，從治療期間到治療後至少兩、三個月，都

要選擇新鮮、易於消化的食物，避開纖維太硬、會摩擦、撐開腸胃道的食物，等恢復後回診時，再跟醫生確認能否吃五穀雜糧。

專家指出，癌症病人也要避免蕎麥類，以免影響消化，對病情不佳；同時最好先問過醫生的意見，調配份量。

#### 十穀營養奶 方便又營養

所以雖然五穀雜糧營養完整，好處多多，但還是要了解自己身體的情況，再選擇適合穀物來吃，才真正吃出健康；而如果因為工作生活太過忙碌、用餐時間匆促，選擇常見的十穀粉製作而成的十穀營養奶，也是方便又營養的選擇。