



荞麦起源于我国，至今已有 4000 年的栽培历史。作为“明星主食”，荞麦近几年受到了越来越多人的青睐，用它做荞麦饭、荞麦粥、荞麦面，不管是减脂期还是日常饮食中都是不错的选择。



荞麦品种的选择

目前市场上，哪个荞麦品种更好一些呢？
现在市面上的荞麦通常有甜荞麦（普通荞麦）和苦荞麦（鞣酸荞麦），甜荞麦果实较大，三棱形棱角明显，表面与边缘平滑光亮；苦荞麦果实较小，三棱形不明显，表面粗糙、无光泽，棱呈波状，中央有深的凹线。

根据文献，二者在营养上碳水化合物、蛋白质、脂肪等含量差别不大，粗淀粉含量均在 70% 左右、粗蛋白含量均在 15% 左右、粗脂肪含量均在 2.4% 左右。在黄酮和多酚物质含量上二者差别较为明显，总黄酮含量上甜荞麦为 8.23mg/100g，而苦荞麦高达 125.33mg/100g，是甜荞麦的近 15 倍；总多酚含量上甜荞麦为 40.07mg/g，而苦荞麦为 107.24mg/g，是甜荞麦的 2.68 倍。二者相比，苦荞麦的营养价值更高，只不过因为其黄酮类化合物含量较高，所以也有一些苦味，如果你能接受苦荞麦的味道，推荐多吃苦荞麦。

此外，根据《中国食物成分表》中的数据，荞麦和我们常吃的大米相比，虽然二者可提供的热量相差不大，但荞麦的蛋白质、膳食纤维、维生素 B 族、维生素 E 以及矿物质钙、铁、锌、钾、镁等营养都比大米丰富。除了以上这些我们熟知的营养之外，荞麦还富含黄酮类物质，特别是芦丁，也就是维生素 P（不是一种维生素哦，而是一种生物类黄酮），其含量占荞麦总黄酮的 50%~90%，这种成分能降低毛细血管脆性，改善微循环。

小结：

荞麦是非常优秀的主食，每天做饭的时候直接抓一把代替部分大米，就能帮你调控血糖、血压、血脂，还能减肥和预防便秘，真的很“贴心”。

（来源：科普中国）

常吃荞麦对身体的好处

荞麦是蓼科荞麦属的草本植物，也叫乌麦、荞子，食用部位为种子，通常被当作杂粮来食用。如果把荞麦当作主食的一部分，不仅能为我们提供更为丰富的营养，还有很多健康益处。

维持肠道健康

荞麦的膳食纤维含量在主食中算是前排了，是大米的 10 倍以上，也比玉米、黑米、大黄米、小米、高粱米等更高，可以称其为“通便主食”。并且，荞麦还富含抗性淀粉，也属于膳食纤维的一种，具有益生元功能。抗性淀粉在小肠中不能被吸收利用，在结肠中会被微生物菌群发酵，增加短链脂肪酸水平并降低肠道 pH 值，抑制致病菌的生长、繁殖，同时可促进肠道益生菌的生长，有利于预防结肠疾病，维持肠道健康。

平稳血糖

荞麦的 GI 值为 54（GI 值是衡量食物引起餐后血糖反应的一项有效指标，数值越高越不利于控制血糖），属于低 GI 食物，对控制血糖有利。荞麦中的黄酮类物质也具有稳定血糖的作用，特别是苦荞麦黄酮类成分含量更高，还含有糖醇分子，在胰岛素信号传导工作中发挥重要价值。有研究人员将患有 2 型糖尿病的患者作为研究对象，平均分为实验组和对照组，实验组早餐食用荞麦类

主食，对照组早餐食用小麦类主食，在早餐后 4 小时后统一食用标准化午餐，在两餐后均检测血糖，结果发现实验组的餐后血糖更为平稳。还有研究提到，荞麦饮食干预有助于改善血糖水平，建议每天至少吃 40 克，并坚持至少 12 周，效果会更好。另外，改善血糖水平对减肥和控制体重也有帮助。

有利于控制血压

荞麦饮食干预能降低收缩压。荞麦的钾含量比较丰富，为 401mg/100g，是大米的近 4 倍，对控制血压有利。并且，荞麦中还含有芦丁等类黄酮成分、 γ -氨基酸和荞麦蛋白及其酶解后生成的多肽等，这些成分对改善血压水平都有帮助。

调节血脂

荞麦黄酮可以降低血液中总胆固醇含量，调节脂质代谢。也有动物实验显示，荞麦槲皮素能显著调节高脂膳食大鼠的血脂异常，改善脂质堆积，也能改善非酒精性脂肪肝相关的生理指标。

抗氧化抗炎

荞麦中的酚类化合物、黄酮类化合物具有抗氧化、抗炎作用。有助于帮身体清除多余的自由基、减轻身体的炎症反应。并且，荞麦烘焙后黄酮含量会有所增加，熟甜荞麦的总黄酮含量增加幅度为 73.53%，



熟黑苦荞的总黄酮含量增加幅度为 95.05%。在荞麦的摄入量方面，我们平时做饭的时候，直接抓一把代替部分大米即可，女性朋友的手抓 1 把荞麦约为 25 克。另外，对于麸质过敏的人群来说，荞麦也是非常友好的，因为荞麦不含麸质，麸质过敏的人完全可以放心吃。



版式设计：赵惟杰