

全麦食品是万能的吗？

日本易食研究所 大林惠运

作为重要的健康食品之一，全麦食品得到了无数的营养家和医生的支持。不管是治疗心血管病、三高症状还是癌症、糖尿病或减肥，无所不用全麦的食品。

其理论在于，全麦食品没有经过精制，故保留了大量的维生素和食物纤维，对预防上述的病症胜似良药。那么，全麦食品到底是否有这样的效果吗？

笔者认为，这只是一个概念的炒作，全麦食品并非如宣传那样神乎其神。有些状况下，不但没有效果，反而会对病情雪上加霜。那就是糖尿病。

我这样说，可能又会引起无数的营养学家和医生的指责。说不定又会像以前那样，被一些愚蠢无知或别有用心的人举报，使之再被屏蔽。但是，我还是要说。因为我并不是在信口开河，而是有具体根据的。

我在指导糖尿病患者的饮食时，第一件事就是早餐与其吃全麦面包，不如改吃精白粉的面包。许多患者最初都很吃惊。认为与治疗糖尿病的方针恰恰相反。但是，我所治疗的末期糖尿病患者，在半年多的时间内，糖化血红蛋白从13.2降到6.5，而从不让他吃全麦的食品。不但在短期内血糖值回复了，高血压也正常了，血管硬化也解决了，心脏的疾患也改善了，医生也大呼奇怪了。请问，按如今的营养方法和方针，即使天天吃、餐餐吃全麦食品，有得到这样的治疗效果的事例吗？

而我，可以在不许患者吃全麦食品的同时，可以在同样的时间内，再现同样的效果。这是作为一个食品的研究者，对食品有真切理解的关系和许多治疗经验的原因。

这里，我重点来说一说全麦面包的问题。

许多有关健康的文章，都信誓旦旦地叮嘱，在早餐时吃全麦面包或燕麦片可以稳定血糖。我不知他们的根据从何而来。他们是否做过实验或测试，真的能稳定血糖吗？我的回答是“否”。

全麦面包的确是含有比精白粉面包多的膳食纤维和维生素。但这对全麦面包的升糖指数毫无关系。我们可以看一看以下的数据：

全麦面包的升糖指数为 78，而白糖的升糖指数为 65 左右，而精白粉的面包的升糖指数只有 50 多。这是实际测试得到的结果。实际上，全麦面包的升糖指数，比白糖还高。而许多有关升糖的数据中，却说全麦面包的升糖指数只有近 60，可见误差之大。当然，这与面包的配料也有关。

再有，如果将精白粉的面包烘烤后食用的话，升糖指数更低。如果再加上一杯黑咖啡的话，那就不会有血糖升高的顾虑了。

理论上的数据，只能作为参考。而不能就直接应用。日本的许多医院，将医院的饮食的蛋白质、脂肪、碳水化合物的总量都标志出来，都是由营养师计算的。有一次，我的妻子因交通事故住院，我看了菜单后，直接告诉主治医生，这些菜单的饮食对病人毫无大的帮助，要求更换。最初医生反驳，认为这是营养师的配方，拒绝了我的要求。后来我依然每天配好伙食拿到病房，并不听护士长的警告和阻止。

但是，一个月后，主治医来早我，说我创造了医院的奇迹，在医院中引起了震惊。并问我原因。我告诉他，食物也有药效，只是营养师并不知道而已。因为学校不教。

光是蛋白质三大营养素的比例，即使再禁食，还是治愈不了糖尿病。因为患糖尿病的原因不在这上面。这也是糖尿病的患者日益增多，而现代医学至今束手无策的原因。

任何疾病的治疗，不是靠一种药物或是一种食物就可以治愈的。但人们往往有这样的期待，希望有简单、简便的方法就能医治百病。其结果是，期待越高、失望越大。

全麦面包有其优点，比如营养成分比较全面，但也有不足的地方，如上述的升糖问题。故不是万能的，而且，即使有作用，其作用也是极其有限的。要是长期食用的话，可能会引起偏食而带来的影响。全麦食品也会让我们吃着中枪，在不知不觉中患上糖尿病。这是我劝说糖尿病患者舍去全麦面包的一个理由。

饮食的多样化，才是维持健康的合理的方法。

2016年12月13日