



粗糧，有別於我們平時食用的米飯、麩條等細糧，它主要有玉米、燕麥等穀物類，紅薯、馬鈴薯等塊莖類，還有黃豆、紅豆等雜豆類。近年，食用粗糧被認為是一種有益身體健康的養生方式，受到人們的追捧。那麼，食用粗糧是不是真的有利於身體健康呢？

食用粗糧的確對身體有一定好處。粗糧中含有豐富的不可溶性纖維素，既可以與可溶性纖維合力減少血液所含脂質，又可以增加食物在胃裏停留的時間，降低飯後糖分吸收的速度，減少患上高血壓、糖尿病、肥胖症和心腦血管疾病的可能。除此之外，食用粗糧還有利於促進腸道蠕動、緩解便秘。

食用粗糧固然對身體有益處，但是如果食用不當，也會對身體造成不良影響。人們長期只食用粗糧或一次食用過多粗糧，不僅會影響腸胃消化，還會影響人體對蛋白質、無機鹽以及某些微量元素的吸收。因此，食用粗糧應留意以下三點：一是食用粗糧後要多喝水，及時補充水分，以保障腸道的正常消化和吸收；二是要注意粗糧的分量，切勿突然減少或增加，以免腸胃難以適應；三是食用粗糧的同時還應搭配一些肉類、牛奶等，注意飲食均衡，保證身體能夠獲得足夠的營養。

值得一提的是，粗糧並不是所有人都適合食用的。例如患有胃潰瘍等消化系統疾病的患者，在發病期間是絕對不能吃粗糧的，患有慢性胃炎的人也應儘量少吃。

所以說，粗糧雖好，但也要吃得適當，切勿盲目跟風！

(約 550 字)



詞語欄

追捧：對某人、某事物吹噓、奉承

盲目：沒有主見，跟隨流行事

看完這篇文章，我才知道原來眾人都說好的東西，也可能有不好的一面呢！



細閱文章後，請根據文章內容回答下列題目。

1. 為什麼食用粗糧會受到人們熱烈追捧？(2分)

因為粗糧

- A. 口感佳。 B. 價格低。
 C. 種類很多。 D. 有益身體健康。

2. 下列哪一項不是食用粗糧的好處？(2分)

- A. 改善便秘。
 B. 醫治胃潰瘍。
 C. 改善腸道健康。
 D. 減低患高血壓的風險。

3. 「食用粗糧固然對身體有益處，但是如果食用不當，也會對身體造成不良影響」一句的作用是什麼？(2分)

- A. 設置懸念。 B. 承上啟下。
 C. 開門見山。 D. 前後呼應。

4. 文章最後一段主要表達什麼意思？(3分)

5. 根據文章內容，判斷下列哪一類人適合食用粗糧。(在相應的括號內加上「✓」)(2分)

- (1) 糖尿病患者 ()
(2) 慢性胃炎患者 ()
(3) 體形肥胖的白領 ()

「悅」讀情報站

有時選項內容和文中的表述不一定完全相同，需要通過歸納句意來推斷。

「悅」讀情報站

利用詞語欄中的解釋，幫助理解最後一段的意思。

沒錯，很多事情既有益處也有害處。所以我們看待事物時一定要全面、客觀。

