

健康人人参与 八闽代代受益

吕琦

副主任医师

福建省老年医院内分泌科



邀您一起关注
“福建卫生报”



降糖

喝醋、吃南瓜、吃白肉能降血糖？真相早知道



糖尿病患者要多吃粗粮？

建议吃，但要控制量。之所以建议糖尿病患者选用粗粮为主食，是因为相比同等量的细粮，粗粮的纤维含量高、体积大、饱腹感强，会无形中减少每餐主食的总量，从而降低血糖。



但要控制其摄入量，毕竟粗粮一样含有淀粉和热量。

□记者 张帅 设计 李钊铭

喝醋、吃南瓜和白肉、每餐吃粗粮……在降糖的路上，难免会走一些弯路。本期《九点医刻》，带你走出降糖误区！

想要控制血糖，只吃白肉不吃红肉？

假的。食用未加工的红肉，并不会增加心脏病、糖尿病的发病风险。



红肉富含饱和脂肪酸、胆固醇、铁和B族维生素



白肉中饱和脂肪酸较少，不饱和脂肪酸含量更多

如果只为获取蛋白质，可以选择白肉，以减少脂肪和热量的摄入。



值得注意的是，肉类经过熏、烤、腌制后，杂环胺、多环芳香烃、亚硝酸盐等致癌物质会增加，尽量少吃。



吃南瓜能降血糖？

不能。南瓜虽然是高纤维、高维生素、高矿物质的健康食品，但因品种和成熟度不同，糖分含量差异很大，尤其是又面又甜的老南瓜，含糖量很高。

如果糖尿病患者大量食用这种南瓜，尤其是在主食不减的情况下，容易导致餐后血糖升高。



喝醋也能降血糖？

不能。醋的主要成分为醋酸，每100ml醋的热量约30千卡，适当喝醋可以起到开胃、消食等功效，对身体有好处，但不能降血糖。



小贴士：减肥控糖必看“GI值”

GI值，全称为“血糖生成指数”，反映某种食物与葡萄糖相比升高血糖的速度和能力，对糖尿病患者的饮食具有指导性作用。



研究表明，食用低GI食物与2型糖尿病风险降低、胰岛素抵抗显著降低和代谢综合征患病率降低相关。



GI值

>70 为高GI值食物

55-70 为中GI值食物

<55 为低GI值食物

食物GI值对照表

食物名称	GI值	食物名称	GI值	食物名称	GI值
法国面包	93	鱼丸	52	干贝	42
吐司	91	牛肉	46	冰淇淋	65
麻糬	85	猪肉	45	鲜奶油	39
白米饭	84	羊肉	45	全脂牛奶	25
红豆饭	77	鸡肉	45	脱脂牛奶	30
面线	68	培根	49	马铃薯	63
麦片	64	鲍鱼	44	馒头	88.1
荞麦面	59	沙丁鱼	40	山药	51
燕麦	55	蛋	30	樱桃	22
全麦面	50	豆腐	42	香蕉	30
全麦面包	50	毛豆	30	梨	36
稀饭(糙米)	57	花生	22	草莓	40
稀饭(白米)	57	蚬	44	葡萄	43
藜麦	35	烤鳕鱼	43	芒果	53

吃粗粮要避免以下误区：



1、烹饪过度。

有些人为了追求“软糯”口感，将粗粮放进电炖锅中，一炖就是一夜，或者干脆把粗粮全部打成糊喝下去。虽然吃起来不费牙了，但消化速度也快了，餐后血糖升高就明显了。



2、吃精细加工的粗粮。

如今市面上有很多粗粮加工产品，如速溶麦片、五谷杂粮豆浆粉、红豆薏米粉等。这些精加工的粗粮食品，往往含有大量糊精，并不是真正意义上的粗粮。



3、粗粮当菜，主食照吃。

有些患者将南瓜、红薯、玉米当作配菜，而主食照样吃，无形中减少了蔬菜的摄入，增加碳水化合物的摄入。



4、光吃粗粮。

粗粮不容易消化，且粗粮也会影响人体对钙、铁等营养物质的吸收。对于儿童、老年人、肠胃消化能力较弱者和营养不良者来说，食用过多粗粮，可能会导致消化不良、胃肠道不耐受、营养缺乏等问题，所以建议这类人群粗细搭配。

