吃饭顺序改变 能减肥控血糖

□本报记者 刘伟芳

民以食为天,大家都关心每天吃什么。但你可能不知道,先吃什么后吃什么,会影响到餐后的血糖,长期下来还可能影响体重、腰围、血脂等。吃饭顺序的重要性一点也不输于吃什么。

吃饭顺序关乎血糖和体重,第一口该吃什么?

A 先吃饭还是先吃菜?

如果第一筷子先伸向鱼肉类菜肴,空腹时食欲旺盛,进食速度快,会把大量的脂肪和蛋白质纳入腹中。这时再吃蔬菜和主食的话,摄入量很少,导致一餐当中的能量来源只能依赖脂肪和蛋白质,摄入的膳食纤维也严重不足。时间久了,血脂也会升高。

如果先吃主食,吸收快,升血糖也快。

但若是先吃菜,蔬菜中大量的膳食纤维在胃腔中先打上铺垫,延缓主食的吸收速度,升血糖也相对慢一些,对减肥也有帮助。

建议顺序:

“素→荤→主食”(也可以称为“纤维类→蛋白/脂肪类→碳水类”)这个吃饭顺序,相对比较健康,也就是先吃素菜,再吃荤菜,最后吃主食。

B 普通人群也要按这种顺序吃吗?

一般没有非常固定的讲究,但“素→荤→主食”的吃饭顺序绝大多数人都适用,可维持血糖稳定,一定程度上预防糖尿病前期人群向糖尿病人转化。餐后血糖平稳还可以让人餐后不那么容易犯困,注意力更集中。

C 水果适合什么时候吃?

可选在两餐之间,饥饿时或者体力活动之后,作为能量和营养素的补充,如上午9—10点、下午2—3点或者睡前1小时。

不要在餐前或饭后立即吃水果,以免餐后血糖过高,加重胰腺的负担。

糖友吃水果一次不要太多,1个食物交换份(1单手捧或1拳头大)水果可以分2~3次吃。

D 糖友饮食还有哪些常见误区?

误区1:吃得越少越好

控制血糖并不是过度节食,而是在均衡营养的同时保持总热量不超标。

其实,长期过度控制饮食不仅容易导致低血糖及酮症,还会导致苏木杰现象(反跳性高血糖),使血糖大幅度波动。

误区2:吃得越素越好

不合理的膳食结构对血糖控制没好处,还会引起营养不良、机体代谢紊乱。

误区3:根据口感选择水果

糖尿病人选水果的依据主要看血糖生成指数,甜度和血糖生成指数之间不存在必然的正比关系。

如山楂口感虽酸,却是一种高糖水果,含糖量比西瓜还高。

医师茶座

高温暑假 让近视风险加大

□本报记者 张帅
通 讯 员 张世杰

在暑假快结束时,家长就会为孩子开学做准备。

近一段时间,在东南眼科医院的小儿眼科/医学验光配镜科,每天的门诊量都超过七八百人,高峰日达1000多人。

近年来,儿童青少年近视呈现低龄化、高发化趋势,高度近视占比逐年增高。随着校园视力筛查的常态化开展,学生视力健康越来越受到重视,部分学龄前儿童在入读幼儿园和幼小衔接阶段,视力问题就开始集中暴露出来。

“孩子视力不到5.0(即我们常说的1.0),是不是近视了?”东南眼科医院业务副院长、小儿眼科主任夏江胜副主任医师在看诊过程中,常常被家长问到类似的问题。

他解释到,6周岁前,儿童的眼睛尚处于发育阶段,多为生理性远视,只要达到同年龄的正常标准,视力与验光结果相符,并不需要刻意追求“5.0”。

但根据他近几年的门诊观察,低龄儿童的远视储备量越来越少。

按照发育进度,上大班的6岁孩子,生理性远视度数应该在100度~200度。但这个暑期,他接诊了不少准备入读幼儿园的孩子,只有100度左右的远视储备。表面上虽然还没问题,但如果不予以有效控制,可能短期内就会发展为近视。

另一部分高危人群是小升初的学生。由于处于升学阶段,不少孩子在暑假的衔接课程多,用眼压力大。

此外,青春期身体的发育也会一定程度上加速眼轴的增长。

夏江胜说,今年暑假,持续性的高温使得孩子的户外活动时间大大缩减,眼睛接触自然光线的时间不足,反而增加了近距离用眼的时间和机会。一“增”一“减”下,近视的风险也大大提高了。

夏江胜建议——

在清晨和临近傍晚气温较低时,带孩子到户外活动,让双眼接受阳光的刺激;

课程安排尽量间隔开,每节课之间安排休息时间让孩子眺望远处。

孩子近视发生前往往会出现一些“信号”,比如:揉眼睛、皱眉头、看东西凑得很近、歪头看东西,都要引起家长的重视,及时到医院进行检查。

如果查出近视、散光等屈光不正问题,或弱视、斜视等,应该遵医嘱复查,并接受相关治疗或视力矫正。