

谁都知道,精白大米煮出来的米饭是一种高血糖指数的食物,需要控血糖的人不能多吃。

但是,白米饭清香微甜的口感,令很多人无法轻易舍弃。肯定有很多人琢磨一件事:如果白米饭配着什么东西吃能降低餐后血糖反应,那就能让人们鱼与熊掌兼得,既吃到美味米饭,又不至于餐后血糖爆棚么?

研究者发现,米饭配某些食物,已经有很多相关的人体实验,其中包括富含蛋白质的食物(如肉蛋奶等)、富含脂肪的食物(如油脂、坚果、油籽等)、豆类和豆制品、蔬菜类食物等,还有多种食物混合的效果研究。现在,我们就帮大家梳理一下相关的研究结果。

米饭搭配这些食物能控餐后血糖



搭配鹰嘴豆、黑豆等可以延缓消化酶作用

国外研究发现,黑豆、鹰嘴豆、小扁豆等和米饭同煮或配米饭吃均有控制餐后血糖的效果。国内研究发现,红小豆、绿豆、芸豆等也有很好的效果。

豆子本身是超低血糖反应食物,富含植酸、单宁等抗营养物质,能延缓消化酶的作用,而且蛋白质含量大大高于米饭。如果用富含淀粉的豆子替代一部分米饭的话,餐后血糖反应肯定是会下降的。具体的品种就可以按喜好了,煮白芸豆可以,煮红芸豆也可以,价廉物美。

搭配鸡肉、鱼肉等可增加饱腹感

国外研究发现,配米饭吃时能降低血糖反应的食物有鸡肉、海鲈鱼、煮鸡蛋、豆腐、牛肉丸等。高蛋白食物几乎都能起到这种效果。这是因为高蛋白质食物会增加饱腹感,促进胰岛素的作用,降低血糖反应。高蛋白质食物还能延缓胃排空速度,延缓消化进程,从而减少单位时间内消化产生的葡萄糖。

我国研究证实,无论是鸡蛋、肉类还是鱼类,只要是富含蛋白质的食物,配合米饭食用都会降低血糖反应。比如,白米饭本身的血糖指数是83,而米饭+鱼、米饭+猪肉、米饭+芹菜+猪肉、米饭+蒜苗+鸡蛋,血糖指数分别是37、73、57和68。

搭配油脂类食物、黄油效果优于植物油

国外研究发现,印度酥油、黄油、大豆油和食物同吃都有降低血糖指数的效果。坚果油籽类如巴旦木、核桃等也有同样效果。黄油、酥油等富含饱和脂肪酸的油脂,效果似乎优于植物油。还有研究者讨论了烹调中添加油脂的时机,显示煮饭前加入酥油,延缓消化速度的效果优于煮饭后添加。

搭配蔬果类食物、果干等都可降低血糖反应

有多项研究测试了番茄泥、茄子、菜心、菜花、西蓝花等配合米饭的效果,都起到了降低餐后血糖反应的作用。还有研究者讨论了配合水果干的效果,米饭配合苹果干和

醋泡苹果干,也能起到降低餐后血糖反应的作用。如果同时配合水果干和坚果,则效果更好。

想控糖需要膳食搭配增加全谷物比例

还有很多研究者讨论了食物配合白面包或白馒头之后控制血糖反应的效果。比如说,我国食物成分表中记录,白馒头的血糖指数是88,但馒头+酱牛肉、馒头+芹菜炒鸡蛋、馒头+黄油的血糖指数分别是49、48和68。又比如说,有研究发现,白面包的血糖指数是77,但配牛奶、黄大豆豆浆、大豆黑芝麻浆和大豆亚麻籽浆的血糖指数分别降低到63、63、67和57。

所以,控血糖人士的日常膳食一定要丰富多样,不仅要增加全谷物的比例,还可以把米饭和杂豆、蛋白质、蔬菜合理搭配起来。还要注意,能帮助降低血糖反应的食物,不一定就是有利于糖尿病患者的食物!因为吃脂肪有利于降低一餐后的血糖反应,就放开吃煎炸食品,烹调油过多,那绝对是不利于长期血糖控制,不利于整体健康的。

研究表明,鸡蛋给健康引起麻烦的大部分原因来自于其中的胆固醇。胆固醇在菌群失调的肠道中,会被某些微生物转化为氧化三甲胺,从而增加心血管疾病风险,这是鸡蛋与疾病产生关联的主要理论基础。

一方面,可以通过增加植物固醇和膳食纤维来降低胆固醇的吸收利用率;另一方面,可以通过摄入膳食纤维、低聚糖和其他植物化学物质来改善肠道菌群,减少胆固醇代谢风险。

健康人每天一个鸡蛋没问题,只要烹调合理,鸡蛋的营养都能得到,健康风险也能降低。

这里就给大家推荐五个健康吃鸡蛋的方案。

怎样吃鸡蛋能减少胆固醇的影响?

方法1: 鸡蛋和豆腐一起炒

鸡蛋和豆腐是天然绝配。鸡蛋中的胆固醇较多,但炒着吃味道很香,并含有维生素A和维生素D, B族维生素也很丰富。豆腐不含胆固醇, B族维生素含量低,没有维生素A和D,却含有抑制胆固醇吸收利用的植物固醇,还有膳食纤维和大豆异黄酮,都有利于降低心血管疾病风险。豆腐、鸡蛋一起炒,口感协调、味道更好,营养方面完美互补。

烹调方法:鸡蛋打匀,加盐和胡椒粉。卤水豆腐切碎(越碎越好)。鸡蛋和豆腐相同重量即可。先加油,放葱花煸炒(也可以加入花椒粉、小茴香粉来增味),然后加入切碎的豆腐翻炒,到豆腐表面没有多余水分的时候,加入已经调味的鸡蛋液,一起搅匀,使豆腐和鸡蛋融为一体,即可出锅。

方法2: 鸡蛋和嫩豆一起烹调

鸡蛋适合和嫩豌豆(速冻甜豌豆)、嫩蚕豆、嫩毛豆等一起炒菜或做汤。这些嫩豆中不仅有植物蛋白、植物固醇,还有丰富的膳食纤维,也有低聚糖成分,有利于调节肠道菌群,减少胆固醇进入肠道被发酵成氧化三甲胺的风险。

烹调方法:把嫩豆类先用微波炉加热到快要成熟,或蒸、烫到半熟,再加入等量鸡蛋液一起烹炒,就可以了。

鸡蛋的黄色配豆子的绿色,颜色非常有春天气息,风味也鲜美可口。如果再加一点鲜百合同炒,颜色更加漂亮。

方法3: 鸡蛋和木耳银耳一起炒

菌类蔬菜包括口蘑、金针菇、香菇等各种蘑菇,也包括木耳、银耳等。它们都富含可溶性膳食纤维和皂甙类物质,对降低胆固醇的利用率很有帮助。

木耳炒鸡蛋是家常菜,其实银耳炒鸡蛋更好吃。

烹调方法:银耳几朵,泡发之后洗净摘成小朵,微波炉加热2分钟。鸡蛋液打匀,加盐、鸡精和白胡椒粉调味。锅中放油后,加入银耳翻炒一下,倒入鸡蛋液,混匀即可。颜色洁白配金黄,加几粒嫩豌豆等绿色食材来点缀就更漂亮了,也可以直接加一点小葱花。银耳柔软,鸡蛋鲜嫩,口感非常搭。

方法4: 鸡蛋和豆浆一起蒸

鸡蛋羹是很多人都爱吃的日常菜肴,是鸡蛋加水搅匀之后蒸熟而成的。如果用豆浆来替代白水,既能增加蛋白质含量,又能和鸡蛋炒豆腐一样,起到降低胆固醇吸收利用率的效果。

烹调方法:鸡蛋液一份,加上1.5份的稀豆浆(可以直接喝的熟浆),搅匀,加入盐、鸡精,搅匀之后加几滴香油,然后蒸熟就可以了。注意豆浆不要太浓,避免明显的豆腥味。

注意蒸蛋羹的时候火力要控制,先用大火,再改小火,快凝固时就关掉火,用余温慢慢凝固。不要加热过度,造成水分析出和凝冻收缩(也就是“老了”)。

方法5: 配高纤维谷物一起吃

在吃鸡蛋的时候,搭配燕麦、荞麦、鹰嘴豆、绿豆等全谷杂豆食物,利用其中的膳食纤维、低聚糖和其他植物化学物质,来拉低鸡蛋中胆固醇可能带来的风险。

最后还有一个忠告,就是炒鸡蛋的健康操作法。

炒鸡蛋的时候,如果先放油炒鸡蛋,再放油炒菜,最后混合,就是放了两份油。不仅热量增加,而且菜和鸡蛋没有什么相互作用。如果用一次炒制法就好得多——也就是只放一次油,先把蔬菜放进去炒,然后快熟时倒入鸡蛋液,让菜和鸡蛋融为一体。

这样做有三个好处:

一是省了一半的油,降低热量。二是能让鸡蛋、菜和膳食纤维更好地结合在一起,特别是那些可以切碎的蔬菜,效果可能会更好。三是减少胆固醇氧化。如果让鸡蛋直接接触热油,油脂的氧化会促进胆固醇的氧化,而氧化的胆固醇对心血管疾病的危险会更大。如果是鸡蛋接触蔬菜碎,温度不超过100℃,胆固醇氧化也会大大减少。

本版稿件综合《北京青年报》等