

控血糖？ 7个误区要牢记

控血糖是无数人心头的烦恼。今年1月，国家卫生健康委发布了《成人糖尿病食养指南（2023年版）》，旨在将食药物质、新食品原料融入合理膳食中，提升膳食指导适用性和可操作性。事实上，不仅糖尿病患者需要控血糖，减肥瘦身、防痘痘清皮肤、改善餐后困倦状态、提升脑力效率等等很多方面都需要控血糖……它的重要性就不用多说了。不过，很多人认为，只要按照糖尿病人的吃法，多吃全谷杂豆，多吃蔬菜，就可以控血糖了。其实日常操作起来远没有这么简单，这里给大家总结出控血糖饮食常见的7个误区，看看哪些击中了您？



误区1： 全谷食物只吃玉米

很多人一提起吃全谷物，首先想到的是玉米、玉米糝和玉米面。可能是因为很多中老年人过去的艰苦生活中常常吃窝头、玉米碴子粥和玉米糊糊，形成了固定的印象。

实际上，玉米糝和玉米面并不是全谷物。它们在制作中已经去掉了玉米粒的种皮和种胚，营养价值打了折扣。同时，煮熟后的玉米糊糊和玉米糝粥，餐后升血糖速度是飞快的，并不逊色于白米饭。如果煮玉米粥时再加碱，那就更易升血糖。

玉米馒头、玉米发糕都是升血糖很快的食物。这是因为，纯玉米做不成馒头和发糕，其中要加入白面粉，还要加入酵母粉和泡打粉。多孔的松软状态有利于消化酶的作用，消化快则葡萄糖释放快，葡萄糖吸收收入血之后升血糖也快，不可作为每日的主要杂粮食物选择。

啃玉米棒也并不是控血糖的最佳选择。

因为目前用作主食的市售玉米棒以糯玉米为主，而糯玉米属于糯性食物，口感黏软，容易消化吸收，要记住所有糯性食物都是高升糖食物，包括白糯米、紫糯米、黏小米、黏大黄米等等，并不适合控血糖人士经常食用。

误区2： 薯类食物的烹调方式 过度绵软

研究表明，同样是一种土豆，烹调硬度不一样的情况下，GI值可以从56升高到83，比如面软的土豆都可以与白馒头白粥的升糖指数媲美了。建议加醋烹调土豆，既能帮助保持脆硬口感，与醋一起食用本身也可以降低血糖反应。因此，控血糖人士可以考虑采用醋炒土豆丝、凉拌土豆丝等方式来食用土豆。

同样，蒸红薯的抗性淀粉较多，而烤红薯的淀粉糊化更充分。所以可以考虑适当吃蒸红薯而不是烤红薯。当然，无论怎么吃，都得记得要相应减一部分米饭馒头之类的主食。

误区3： 全谷杂豆烹调软了， 就不能帮助控血糖了， 不如直接吃白米饭

的确，和较硬质地的食物相比，软烂的淀粉食物相对更容易升血

糖。例如提前浸泡一夜的糙米饭也可以达到80以上的血糖指数。但是，豆类即便烹调到软烂，仍然升血糖速度很慢。全谷物中的燕麦粒即便烹调到黏稠，由于存在β-葡聚糖，餐后血糖反应也会受限制。

所以，即便血糖指数和白米饭一样高，全谷杂豆仍然是值得吃的，因为它们的营养价值高，比如更多的B族维生素会使人体代谢能力增强；更多的膳食纤维有利于改善肠道环境。所以，只要能够愉快地吃下去，煮软的糙米饭、小米饭等仍然值得吃。

误区4： 主食冷着吃升血糖慢， 所以不该吃热饭

刚出锅的饭，哪怕是杂粮饭，都比较好消化，升血糖的速度也会快一些。冷凉之后，淀粉发生老化回生，升血糖速度会变慢。但我们不能只看到升血糖速度，还要考虑到消化吸收能力，以及胰岛素分泌节奏。

有少量研究发现，冷的食物或硬的食物可能会增加胰岛素分泌量，或延迟分泌时间，降低胰岛素敏感性。营养素消化吸收不足时，肌肉容易流失，会进一步降低血糖控制能力。

所以，对消化不良的控血糖人士来说，应当优先吃热饭，保护消化吸收功能。待胃肠能力改善后再尝试降低食物温度。

误区5： 听说空腹运动效果好， 于是坚持饭前运动

对部分体重偏低、消化不良、食量不大的控糖人士来说，空腹运动时容易低血糖，运动后的食量如果跟不上，又容易流失肌肉。

推荐在餐后1-2小时运动而不是空腹运动，会更安全一些。可以在运动之前吃少量食物，如牛奶燕麦粥、杂粮糊等。运动后的一餐要增加蛋白质供应，同时配合足够的主食，才能实现增肌目标。

误区6： 以餐前负荷、预防低血糖等 为理由，放心吃高脂肪食物 垫饥

一些初步的实验提示，餐前吃少量坚果、蛋糕等高脂肪食物并不能有效控制餐后血糖。也没有证据表明两餐之间吃这些食物有利于血

糖控制。兜里经常放着苏打饼干吃几口，不如用餐时吃足添加全谷杂粮的主食，并配合足够的蔬菜和瘦肉、鱼类、豆制品等。点心零食不断的做法只会增加膳食热量，降低营养质量，长期而言不利于血糖控制。

误区7： 因为要限时进食，睡前饿了 也不吃，夜里常被饿醒

已经有大量研究确认，深夜进食不利于血糖控制，所以晚餐最好放在17-18点，然后在21-22点休息。但是，这并不意味着晚餐必须吃得很少，也不意味着深夜感觉饥饿甚至低血糖反应时不能补充食物。

饥饿会影响睡眠质量，夜间休息不佳会造成应激，严重影响血糖控制，降低生活质量。甚至没有糖尿病的人，在连续失眠之后也容易出现高血糖水平。低血糖反应更是一种必须纠正的危险情况。预防措施有两个：

一是晚餐吃够量，然后适当做些身体活动，以预防餐后血糖过高的问题；

二是在感觉饥饿之前一小时少量加餐容易消化的食物，然后及时休息；

最后把开头提到的重要信息，也就是国家卫健委最近发布的《成人糖尿病食养指南（2023年版）》中的控血糖饮食相关要点总结一下，希望对各位有所帮助：

1.成人糖尿病患者膳食应全面均衡多样化，限制油盐糖的摄入。

2.注意主食定量，主食中全谷物、粗杂粮等富含膳食纤维的低血糖生成指数(GI)食物应占1/3以上，以降低混合膳食的血糖指数。合并胃肠道疾病的糖尿病患者以及消化功能较差的老年患者可适当减少粗杂粮的比例。

3.合并超重、肥胖的糖尿病患者应减少能量(热量)的摄入，增加活动促进能量的消耗。

4.合并肌肉衰减、消瘦或营养不良的患者，应增加膳食能量及蛋白质的供给，结合抗阻运动，增加体重。

5.糖尿病患者应养成先吃菜，最后吃主食的习惯。

6.根据患者具体血糖波动的特点决定是否加餐及加餐时间，可选择营养丰富并且低GI的食物，例如非淀粉类坚果、无糖牛奶和奶制品以及低GI的水果蔬菜。

7.建议以培养清淡口味为目标，每日烹调油使用量宜控制在25g以内，食盐用量每日不宜超过5g。

8.不推荐任何形式的饮酒。

本报综合

发现自己长老年斑？ 别急，试试常吃 这些食物

年纪大了，开始长老年斑了，脸上、手上都有了，不光影响容颜，据说还是身体机能不调的象征……怎么办？别着急，其实老年斑是可以通过合理的饮食调整来预防和延缓发生的。

老年斑其实是一种 进程缓慢的良性皮肤病变

老年斑，医学上称之为脂溢性角化，多发于中老年人，但是这并不是老年人的专利，也可能发生于年轻人中，表现为脸部、手背、小腿、足背、躯干等处的皮肤上出现一些褐黑色斑点。

老年斑其实是一种临床上常见的良性皮肤病变，随着时间的推移，斑片会逐渐显著，颜色加深，病程通常进展缓慢，没有自觉症状，极少恶化，所以一般不需要治疗。

一般认为，除年龄和先天遗传以外，老年斑的产生还与很多因素有关，如摄入脂肪过多、抗氧化物质过少，紫外线过度照射等。

导致老年斑的“自由基” 是如何损伤我们的皮肤的？

老年斑形成的机制是人体在代谢过程中会产生一种叫“自由基”的氧化物质，而在人体细胞膜上又含有饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸，当不饱和脂肪酸被代谢过程中产生的氧化物质“自由基”过氧化时，就会进一步生成过氧化脂质及其分解产物，极易与磷脂蛋白质等发生反应，形成脂褐质色素。

这种色素不断沉积于皮肤细胞、汗腺细胞中而逐渐形成于皮肤表层，即形成老年斑。

如果在人体的脏器细胞沉积，比如在脑细胞上，便会引起智力和记忆力减退；在血管壁上，会发生血管纤维性病变，引起高血压、动脉硬化等。

不过，人体内有天然的抗氧化剂和抗氧化酶，可及时清除过量“自由基”造成的损伤。抗氧化剂包括维生素E、维生素C、β-胡萝卜素、硒、锌等维生素和矿物质，抗氧化酶包括超氧化物歧化酶、谷胱甘肽过氧化物酶等。

抵御“自由基”的抗氧化物质 应多吃哪些食物？

随着年龄的增长，人体内抗氧化酶的活性不断减弱，抗氧化能力逐步降低，因而通过外源补充一定的抗氧化剂在抵御“自由基”损伤方面的作用就显得更为重要了。

深色蔬菜和一些水果是维生素C、维生素E和类胡萝卜素的良好食物来源。例如：苋菜、芥菜、苜蓿等深绿色蔬菜，胡萝卜、西红柿、南瓜、金针菜等红黄色蔬菜中类胡萝卜素含量较多；

鲜枣、酸枣、刺梨、沙棘、柑橘、猕猴桃等水果维生素C含量高；

因此，有意识地经常吃一些富含抗氧化成分的蔬菜和水果，能有助于抑制脂质过氧化物的形成并清除体内过多的自由基，从而有利于延缓衰老、预防老年斑的出现。

本报综合