



血糖高不能吃面食？专家：可以，前提做到这4点

□ 上海交大医学院附属仁济医院临床营养科主管营养师蒋晓敏

得了高血糖就对面食拒而远之？一般来说，人体需要三大营养物质——碳水化合物、蛋白质和脂肪，其中碳水化合物占45%~60%，糖尿病患者不吃面食控血糖，并不可取。

很多人都知道吃面食升糖快，但为什么如此呢？

吃面食为什么会致血糖升高？

血糖生成指数(GI)用来衡量人体食用一定食物后会起多大的血糖反应，(GI)>70为高升糖指数食物，如馒头、面条等。进入胃肠道后消化快、吸收率高，葡萄糖入血快、引起的血糖峰值高；(GI)<55为低升糖指数

食物，其消化、吸收、升血糖情况相反。

GI受到多方面因素的影响，包括食物中糖的类型，含糖多的GI偏低；食物的物理性状和烹调方式，如淀粉的糊化程度、食物的化学成分；食物中的物质含量，如膳食纤维、脂肪、蛋白质等，高脂肪、高蛋白食物能降低胃的排空能力，减少淀粉胶化，通常GI较低。

虽然面食GI偏高，但是只要控制好量，学会合理搭配，掌握一些饮食小窍门，糖尿病患者照样可以享受面食。

吃面食致血糖高主要有三方面原因，以面条为例，一是吃面条容易超量，容易导致血糖升

高。二是有的人吃面条的进食速度非常快，也会导致血糖升高。三是吃的是精面，增加血糖升高的风险。

控制血糖吃面食的小窍门

注意粗细搭配

根据最新版的《中国糖尿病膳食指南》中写道：主食定量，粗细搭配，全谷物、杂豆类占1/3。

糖友可以做杂粮面头或者荞麦面条等，杂粮与精细粮的比例在1:2~1:3之间。吃面条每餐总量尽量控制在100g之内，同时搭配2倍的叶类蔬菜、肉类等，多吃膳食纤维：芹菜、

竹笋、木耳等均富含天然膳食纤维。这样不仅有饱腹感，还能延缓餐后血糖的上升速度。还可放些醋，醋可延缓面条的胃排空时间，也会降低血糖，控糖效果更好。

注意吃饭顺序

吃饭讲顺序：先喝汤，再吃菜，然后吃主食。延长面条的摄入时间，对于延缓血糖升高也非常有效果。早餐一般先喝牛奶或先吃鸡蛋，增加主食中的蛋白质，从而降低胃排空及小肠中食物的消化率，以免胰岛素分泌过多，防止午餐前低血糖的发生。

注意加工时间

在加工过程中，淀粉颗粒在

水和热的作用下，有不同程度的膨胀，有的甚至破裂并分解，变得很容易消化；食物颗粒越小，越容易被水解吸收，其血糖生成指数也越高，故食物不宜太精细。如果吃面条，最好选择汤面，稍微煮硬一点，消化就会慢一些。尽量少吃稀饭、面糊、糯米饭和太烂的面条。

注意细嚼慢咽

胃肠道将食物消化成血糖需要一个过程，如果进食缓慢，胃肠道消化的过程也会随之减慢，从而降低血糖转化的速度，在短时间内减小对血糖值的影响。此外，细嚼慢咽可以使食物刺激消化道产生肠道降糖激素的作用加强。

健脾消食常吃五种酸性食物

□ 火箭军特色医学中心消化内科主任医师 王瑞玲

酷热难挡，胃肠功能减弱，味觉也会退化，使舌头感知食物味道的能力逐渐减弱，导致吃什么都没滋味。在此，向大家推荐5种酸性食物，有助于生津开胃，健脾消食。

山楂 山楂是最好的酸性食品，含有脂肪分解酶，不仅可以健胃消食，还能降低血清胆固醇及甘油三酯水平，舒张血管，降低血压。山楂片或新鲜山楂，一次摄入10~20克即可。

消化不良且伴有“三高”的人群，每日可用两枚山楂水煎后代茶饮，也可直接将山楂泡水饮用。此外，还可以做山楂酱，即将山楂洗净、去籽，与冰糖同煮，然后放入冰箱冷藏，饭后食用10~20克，可促进消化。

酸奶 酸奶是很多人喜欢的乳制品，含有大量的活性乳酸菌，可以改善肠道菌群，调节机体的免疫功能。酸奶的乳糖含量低于鲜奶，而乳酸含量增加，适合乳糖不耐受的人。

饮用酸奶的最佳时间是上午9时、下午3时或晚上9时，也可在早餐时饮用酸奶，和面包、煮鸡蛋等一起食用；还可制作酸奶水果沙拉，即把水果洗净，切成1~2厘米见方的丁，搅拌在150克~200克的酸奶中。

虽然酸奶的好处很多，但饮用不要过量，以每天250克~400克为宜。还要注意，酸奶从冰箱里取出后，不要马上饮用，应先在室内放置半小时左右再饮用，以免对肠胃造成刺激。

酸味水果 如杏、猕猴桃、橘子、菠萝、苹果、杨梅等都含有丰富的粗纤维，咀嚼过程中可有效刺激唾液分泌，促进消化。这些酸味水果一次不能摄入过量，杏和猕猴桃一次宜吃2个、橘子1个、菠萝50克、苹果40克、杨梅30克，尤其是有胃溃疡或胃病的老人不宜过量食用。

酸味汤 可适当做些带酸味的汤，如西红柿鸡蛋汤，用40克大小的西红柿、1个鸡蛋、300毫升水做成汤。还可以做酸菜鱼汤，用50克鱼、100克酸菜、500毫升水煮成汤。做汤时要少油、少盐。

醋 醋有很多种，以米醋或陈醋为佳。在凉拌菜中放些醋，不但味道鲜美，促进食欲，而且能起到杀菌消毒的作用。吃带馅食物或油腻重的食物时，加点醋或蘸醋吃，可以解油腻、助消化。在痢疾流行的夏季，可以适当多吃点醋，以增强肠胃杀灭痢疾杆菌的能力。但食醋后要立即漱口，以免损坏牙齿；多食醋会伤筋损齿，胃酸过多者亦不宜食。

柴米油盐酱醋茶 怎么吃才健康？

柴

我们现在已经基本上不会用柴来生活做饭了，所以此处就引申为“烹调方法”的意思。不同的烹调方法会给健康带来不同的益处，尤其是对糖尿病病人来讲。

您可知烹饪方式可以改变升糖指数，烹饪方式越简单升糖指数越低，比如即食燕麦片升糖指数是83，传统需要自己煮的燕麦片升糖指数只有59。

据说有位研究菌群的教授，吃了半年的夹生米饭体重降了20斤。大米饭的升糖指数是83.2，夹生米饭的升糖指数只有47，哪位朋友想尝试一下我也不反对。

米

主食不要超过饮食总量的50%；体重正常的人主食量（注意包括白薯、土豆、山药、南瓜、莲藕、芋头等根茎类蔬菜和豆类）占食物总量的50%就可以了。

如果您需要控制体重或者是糖尿病患者，主食量可以适当减少到30~50%。减下来的主食用蔬菜、肉蛋奶豆、坚果代替。

注意主食的种类，粗加工的谷物比如全麦、糙米、小米、豆类等升糖指数较低，应占主食的一半。

油

脂肪也有好、坏之分。好脂肪可以帮助我们清理体内血管中的垃圾，赶走坏脂肪，从而维护心血管健康，减少心脑血管疾病，维护健康。

植物油，比如我们常用的花生油、菜籽油，特别是橄榄油，都富含不饱和脂肪酸（好脂肪）；而动物



油，比如猪油，就含有饱和脂肪酸（坏脂肪）。

还有奶制品，牛奶、奶油等等，同动物油一样，都含有胆固醇、饱和脂肪酸，所以在此特别提醒血脂异常、胆固醇升高的朋友，一定要注意，尽量选用脱脂牛奶代替全脂牛奶。

盐和酱

盐和酱一般来说都体现了一种物质的含量——钠。

食盐摄入高的地区高血压发病率也高，限制食盐摄入可降低高血压发病率。成人每日合理摄入6g的钠盐是最合理的。

烹调时注意酱油、味精、鸡精等高钠调味料的使用。准备食物的人要对放入钠的量做到心中有数。

加工食品如酱肉、熏肉、酱菜、香肠、火腿、腊肉、腌制食物等含钠高，尽量少吃或不吃，多选择新鲜卫生的食物。

醋

醋可以促进胃酸的分泌，增加食欲。

茶

绿茶作为茶中“茶多酚”王者，目前被认为是对健康有好处的一种东西。茶多酚以及一些列衍生物，被认为有着很好的抗氧化剂的作用。但万事不能过度。

很多人在大鱼大肉后，会习惯性地端起茶杯，但这样做不仅不会帮助消化，反而可能引发便秘。因为牛羊肉中是丰富蛋白质食物，茶叶中大量的鞣酸和蛋白质结合，会形成一种不能被人体消化吸收的沉淀物，使肠道蠕动减慢。