

在选择主食时,除了口味上的偏好,更多人常关注其对体重的影响。而有研究显示,相较于偏爱米饭的人,喜爱面食的人更容易长胖。

科学搭配主食 既控糖又不易发胖

吃面食的人确实更易发胖

一项在2022年发表于《营养学》期刊的研究揭示,在男性群体中,与频繁食用面食的人群相比,习惯性选择米饭作为主食能显著降低全身性及中心性肥胖的风险。

对于女性,尽管整体肥胖的风险差异未达显著水平,但在腹部肥胖方面却展现出了相似的降低趋势。

优选蒸和煮的。主食加工方法越简单越好,优选蒸和煮。某些主食如炒饭、炒粉、糖火烧、油条、油饼及葱花饼等,在制作过程中添加了油、盐和糖,导致热量高且盐分超标,长期食用对健康不利。在控制体重时,推荐选择未加油盐糖处理的主食,例如直接食用白米饭而非炒饭,选择面条而非炒面,以及馒头相较于烙饼和油条等

具体而言,该研究表明,若以相同分量的米饭替换面食(每周5次),男性全身肥胖的风险可降低19.4%,而女性腹部肥胖的风险则可减少8.2%。

同样是碳水,为什么吃面食更容易胖?研究者表示,可能原因包括水稻和小麦的不同营养成分、烹饪方法和饮食习惯导致。

主食这样吃 既控糖又不易发胖

更为适宜。

粗粮要占1/3。每天至少保证1/3的主食为粗杂粮。粗粮主要包括谷物类(玉米等)、杂豆类(黄豆等)以及块茎类(红薯等)。与精制谷物相比,全谷物对糖耐量异常者、糖尿病患者及超重肥胖人群在血糖管理方面展现出显著优势。此外,提高薯类食物的摄入量有助于减少便秘风险。

10种减脂又控糖的主食

这10种适宜秋冬季节食用的主食,不仅有助于血糖管理,还能促进脂肪代谢,且富含高营养价值。

燕麦 燕麦富含可溶性膳食纤维,尤其是 β -葡聚糖,能够延缓碳水化合物吸收,帮助控制血糖水平,增强饱腹感。吃法推荐:燕麦粥是最常见的做法,可以将燕麦片加水或牛奶一起煮成稠粥,也可以加入少量坚果或水果(如苹果、蓝莓),增加口感和营养。也可以煮杂粮粥或者杂粮饭等。

荞麦 荞麦富含膳食纤维和镁,有助于改善胰岛素敏感性,对肥胖的人和糖尿病患者特别友好。荞麦还含有丰富的抗氧化物质,有助于清除多余的自由基、减轻身体的炎症反应。吃法推荐:可以煮荞麦粥,搭配红枣、枸杞等温补食材。或者搭配绿叶蔬菜、蘑菇和瘦肉做成荞麦面。

红薯 红薯富含膳食纤维、维生素A和钾。它的升糖指数较低,能帮助稳控血糖,饱腹感也比较强。吃法推荐:可以蒸熟、烤熟或煮熟后直接食用。还可以将蒸熟的红薯捣成泥,加入牛奶或酸奶,作为早餐或小食。还可以切块与南瓜一起炖汤,暖胃又健康。

山药 山药的淀粉含量较低,且富含黏蛋白,有助于促进肠胃健康,缓解

秋冬季节的消化不适。它的低升糖指数适合糖尿病患者,也可以帮助控制体重。吃法推荐:可以蒸熟后直接当主食吃,也可以加入排骨、鸡肉等食材炖汤,温补的同时提高免疫力。山药泥也是不错的选择。

南瓜 南瓜富含维生素A和膳食纤维,热量低,适合减脂人群。其低升糖指数使得南瓜不会显著提升血糖水平。吃法推荐:可以煮成南瓜粥,加入小米或糙米增加饱腹感。也可以将南瓜切块蒸熟后食用。

紫薯 紫薯不仅含有丰富的膳食纤维,还富含花青素,有助于抗氧化,减少炎症反应。它的升糖指数较低,适合作为减脂控糖的主食。秋冬季节可以将紫薯蒸熟或煮成紫薯粥。吃法推荐:紫薯可以蒸熟后直接食用,或者制作成紫薯粥,搭配糙米、小米等粗粮一起煮。秋冬季节也可以将紫薯切块,加入椰奶、杏仁等做成健康的紫薯甜品,既温暖又满足口感需求。

玉米 玉米是一种高纤维、低脂的全谷物,能够帮助控制血糖,同时增加饱腹感。它富含维生素B族,有助于提高代谢率。吃法推荐:玉米可以蒸熟或煮熟直接食用,是简单的健康主食,尤

其适合寒冷季节;还可以将玉米粒加入蔬菜沙拉或鸡肉汤、排骨汤中,丰富口感。烤玉米在寒冷的秋冬季节也特别受欢迎。

相比来说,小麦麸质蛋白会通过减少产热和能量消耗,导致体重的增加;而水稻中的蛋白,则会促进脂肪分解和抑制脂肪生成,来降低甘油三酯水平以及对抗肥胖。

此外,在烹饪之后大米会吸入更多的水,以至于质量相同的米饭比面食(比如馒头、面条等)有着更低的热量等。

放凉一些再吃。吃饭时把米饭放凉一点再吃,对血脂、血糖、脂肪肝有好处。米饭冷却过程中,部分糊化淀粉会转化为抗性淀粉,这是一种类似膳食纤维的成分。而抗性淀粉能改善肠道环境,减少有害菌并促进益生菌生长,有助于预防结肠疾病。同时,它还有助于降低血液胆固醇水平、减少肥胖风险,并对血糖控制具有积极作用。

其适合寒冷季节;还可以将玉米粒加入蔬菜沙拉或鸡肉汤、排骨汤中,丰富口感。烤玉米在寒冷的秋冬季节也特别受欢迎。

藜麦 藜麦含有高质量蛋白质和膳食纤维,是低升糖指数食物,能够帮助稳定血糖水平,饱腹感也高于小麦粉,作为减脂期主食也很好。吃法推荐:可以和蔬菜、鸡肉、牛肉等食材一起炒,制作成藜麦饭。或者将煮熟的藜麦与时令蔬菜、坚果搭配,做成藜麦沙拉。还可以与各种粗杂粮一起煮饭、煮粥。

板栗 板栗虽然属于坚果类,但它的淀粉含量较高,可以作为主食食用。板栗富含维生素C、钾和膳食纤维,热量较低且容易饱腹。吃法推荐:直接蒸煮食用,或作为炖菜、煲汤的辅料。还可以制作成板栗粥,搭配大米或小米,更加滋补。

糙米 糙米是保留了麸皮和胚芽的全谷物,富含膳食纤维和维生素B族,能够帮助减脂同时稳定血糖水平。它的升糖指数较低,适合糖尿病和减脂人群。吃法推荐:可以与大米混合煮成糙米饭,也可以单独煮糙米粥。还可以将糙米与红豆、薏米等粗粮一起煮,制成杂粮粥,健康又养胃。(据《健康时报》)

吃金桔能吃皮? 可以吃且营养价值高

天气越来越冷,很多家庭都会买上一大盆金桔盆景,寓意着来年硕果累累。不光寓意好,金桔的营养也很不错。

那么金桔的营养有哪些,吃金桔到底要不要吃皮呢?

金桔:高膳食纤维,还补VC

金桔是一种原产于我国的水果,又叫金橘、金柑、金钱桔、卢橘、山橘、四季柑、罗浮、金弹,一般用于直接鲜食,酸甜可口。我国广西阳朔县是中国金桔第一县,其种植面积占全国一半以上,产量在全国可高达65%,被誉为“中国金桔之乡”。

吃金桔的时候,充斥口腔的不仅是酸甜的汁液,还有柑橘类水果特有的清香。研究人员发现金桔散发出的香气主要是由烯烴类化合物带来的。

金桔不仅好吃,营养也不错,维生素和矿物质等营养都很丰富,特别是膳食纤维、维生素C、叶酸、胡萝卜素、钾、镁含量都很优秀。

膳食纤维 金桔的膳食纤维含量可达4克/100克以上,美国农业部营养数据库中显示,金桔的总膳食纤维含量高达6.5克/100克,这含量在水果中算得上是前排了,我们认为膳食纤维高的香蕉还优秀,几乎是香蕉的近3倍。

维生素C 金桔的维生素C含量大多为35毫克/100克左右,这个含量和橙子差不多,但是比芦橘、蜜橘要优秀,是它们的近两倍。

叶酸 虽然很多蔬菜都富含叶酸,但叶酸比较怕热,天然食物中的叶酸在烹调中损失率高达50%~90%,水果可以直接鲜食,是补充叶酸比较推荐的途径。金桔的叶酸含量还不错,为近20微克/100克。每天吃上200克金桔,就能补充近10%了。

胡萝卜素 作为金黄色的水果,金桔自然会含有一些胡萝卜素,是苹果的7.4倍。平时多吃富含胡萝卜素的水果对眼睛的健康有益,特别是对于经常工作在电脑前的上班族,可以缓解眼睛干涩等不适症状。

钾和镁 金桔的钾和镁含量分别为144毫克/100克和2毫克/100克,都比苹果优秀,饮食上多摄入钾和镁对预防高血压有帮助。

金桔还含有黄酮类化合物、多酚类化合物、多糖类物质、香豆素、柠檬苦素类似物等,都对健康有益。

不过,金桔的热量比其他柑橘类水果略高,为58千卡/100克,虽然一口一个好吃又方便,但也得控制好量,炫太多小心会长胖。

金桔到底吃不吃皮?

经常听人讨论“金桔到底要不要吃皮”的话题,金桔和其他柑橘类水果最大的不同就是它可以吃皮,金桔皮和果肉很难分离开,皮中有35种挥发性物质,风味独特。

并且,金桔皮的维生素C含量占金桔中总维生素C含量的80%,每百克金桔皮中含维生素C高达200毫克,还含有黄酮类化合物、胡萝卜素等营养,具有很大的食用价值。

可能有些人比较担心金桔皮的卫生问题,生怕会有农药残留。这个不用太担心,咱们从正规途径购买,比如大型商超会更有保障,买回家之后认真清洗即可。建议用清水浸泡10~15分钟,然后用自来水冲洗10秒。

除了能洗干净后直接吃,金桔买回家后还可以尝试泡茶,比如金桔柠檬茶、金桔蜂蜜茶、金桔百香果茶等等。(薛庆鑫)

