

常吃富含抗性淀粉食物有益健康

米饭是餐桌上少不了的主食,大多数人都是做好了就趁热吃,可有一部分人偏偏喜欢吃冷米饭,因为听说吃冷米饭,可以降低血脂、血糖,甚至还有助于脂肪肝的恢复。真的是这样吗?吃冷米饭有这么好处吗?

先说结论:之所以有人吃冷米饭血脂、血糖降了,其实是冷米饭中的抗性淀粉起了作用。不过,抗性淀粉这种成分很多食物都有,多吃点其他富含抗性淀粉的食物也可以,并不是非得吃冷米饭。因为冷米饭并不好吃,而且对胃肠道功能不好的人也不友好。

抗性淀粉对健康有很多益处,能帮大家平稳血糖、减肥、保护肝脏和血脂健康,还能促进肠道健康。即便如此,也别忘了摄入抗性淀粉就强迫自己吃冷米饭。平时可以适当增加荞麦粉、马铃薯、豌豆、青香蕉、杂豆、坚果等食物的摄入,都能让大家摄入更多抗性淀粉。

冷米饭的特别之处

正常情况下,大米含有的淀粉结构为直链淀粉,在蒸煮米饭的过程中,直链淀粉会吸水膨胀并糊化,这时候米饭中的淀粉属于快消化淀粉,淀粉酶可以自由地分解它们,变成葡萄糖被人体利用。

但如果将做好的热米饭放入冰箱冷藏变成冷米饭,那么在低温下会出现“老化回生”现象。这时候米饭中抗性淀粉含量会增加。有实验表明:做好的普通粳米饭放入冰箱冷藏保存24小时后,抗性淀粉含量从4%上升到了14%,增加了10%。

有人会问:“抗性淀粉到底是什么?”要想搞明白它,得先了解淀粉的分类。按照消化程度,食物中的淀粉可以分为3类,包括快消化淀粉、慢消化淀粉、抗性淀粉。

一是快消化淀粉。在小肠内吸收较快,可在20分钟内被消化吸收,不仅能较快地提供能量,也会导致血糖水平快速升高。

二是慢消化淀粉。在小肠内吸收速度较慢,一般需要20~120分钟才会被消化吸收,可以持续提供能量,血糖升高较为平稳。

三是抗性淀粉。在小肠中不能被消化吸收,也不能分解为葡萄糖被人体利用,几乎不会产生能量,也不会升高血糖。

但需要注意,冷米饭也并非适合所有人。平时吃温热的食物会让人们感觉到肚子很舒服,而吃冰冷的食物往往会让人胃肠不适。

所以,对于平时消化能力差、胃肠不适、经常胀气的人还是别尝试了,免得加重病情,得不偿失。特别是正处于生长发育中的儿童、老年人、孕妇等人群。

另外还得提醒一下:如果就是要吃冷米饭,一定要注意保存米饭的环境,密封好冷藏,别贮藏太久。冷的食物很容易被细菌盯上,如果感染了李斯特菌、沙门氏菌、大肠杆菌、蜡样芽孢杆菌等致病菌,小心会导致食物中毒。



抗性淀粉好处多

抗性淀粉含量的增加是冷米饭的一大特点,也因此受到了很多人的青睐。常吃富含抗性淀粉的食物对人体健康有益,确实具有很多积极的影响。

保护肝脏

上海第六人民医院和德国汉斯诺尔研究所的研究人员合作在《细胞代谢》(Cell Metabolism)杂志上发表了一篇研究,研究共招募了200名脂肪肝志愿者,其中有145例男性、55例女性,平均年龄为39.1±9.1岁,将志愿者随机分为2组,分别接受抗性淀粉干预和等量的对照淀粉干预。

其中,抗性淀粉组的志愿者每天吃40g玉米提取的抗性淀粉,对照组吃相同热量的非抗性淀粉。4个月后发现,对照组志愿者肝脏内甘油三酯含量从23.51%降到21.44%,而抗性淀粉组的志愿者肝脏内甘油三酯含量从24.99%降到了13.14%,效果较为显著,并且抗性淀粉组志愿者的肝功能指标得到了改善。

改善血脂水平

上海第六人民医院和德国汉斯诺

尔研究所的研究还发现,抗性淀粉组志愿者的总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇和高密度脂蛋白胆固醇等指标均有改善。

还有研究提到,当具有代谢综合征的病人连续12周食用含抗性淀粉的食物(全谷物),病人体内血浆中甘油三酯的水平降低了43%。

减肥、控制体重

身材肥胖与热量摄入过多息息相关,减少热量的摄入有助于减肥。富含抗性淀粉的食物能增强饱腹感、降低食欲、减少热量摄入,进而帮助减肥和控制体重。

上海第六人民医院和德国汉斯诺尔研究所的研究中也提到了抗性淀粉食物对控制体重的作用,研究中抗性淀粉组志愿者的体重、腰围、BMI、体脂率等指标都明显降低。

预防结肠疾病

抗性淀粉也算是一种膳食纤维,虽然在小肠中不能被吸收利用,但在2小时后可到达结肠并被结肠中的微生物菌群发酵,有助于提高短链脂肪酸

水平,降低肠道pH,抑制致病菌的生长、繁殖,同时可促进肠道益生菌的生长,有利于预防结肠疾病。

改善血糖水平

饮食中增加富含抗性淀粉的食物,有助于降低GI值,平稳餐后血糖;富含抗性淀粉的食物还能提高胰岛素敏感性,改善胰岛素抵抗,进而有助于平稳血糖、预防2型糖尿病的发生。

促进矿物质吸收利用

有研究提到,抗性淀粉能提高人体回肠对镁离子、钙离子、铁离子、锌离子等矿物质的吸收利用率,抗性淀粉在大肠内发酵产生的短链脂肪酸也能促进矿物质的吸收利用。

看到这里,有人会问了,既然抗性淀粉好处这么多,是不是所有主食放冷后,抗性淀粉含量都会增加呢?

答案是:否。这个办法只对直链淀粉含量高的食物影响较为明显,比如米饭、馒头、面包,而对支链淀粉含量高的食物影响不大,比如汤圆、元宵、粽子。

(薛庆鑫)