

食物不甜却让血糖飙升： 认准两项重要指标

评估食物对血糖影响 认准两项重要指标

升糖指数(GI)和血糖负荷(GL)是衡量食物对血糖影响的两项重要指标。

升糖指数是用来衡量食物在摄入后,引起人体血糖升高速度和程度的一项指标。GI越高,升血糖的速度越快。

血糖负荷综合了食物的GI值以及摄入食物中实际碳水化合物化合物的量,更能准确地反映食物对血糖的实际影响程度。

其计算公式为:GL=(食物GI值×食物中可利用碳水化合物克数)/100

同时关注GI和GL两项指标,会让我们更全面了解食物对血糖的影响。但GL数据相对不易获取,而且需要严格控制量,操作门槛较高。因此,日常饮食建议以GI为主要参考,尽量选低GI的食物。如果实在想吃高GI食物,需要关注GL的数值,以减少对血糖的冲击。

GI和GL的三级分类标准		
	GI	GL
高	≥70	≥20
中	55~70	10~20
低	≤55	≤10

7种吃着不甜 但升糖能力超高的食物

精加工的粗杂粮

代表食物:玉米糊、芝麻糊、速溶燕麦片

速溶、糊粉类粗杂粮,冲泡方便、口感顺滑,常被用作早餐或老年人的营养补充。以为是粗杂粮,实际加工后优势大减。以燕麦为例,整粒的燕麦蒸熟,GI只有42;压扁后熬粥,GI升高为55;经过高温蒸煮、膨化或烘干等预熟化处理,开水冲泡后的速溶麦片粥GI高达79。

精加工的粗杂粮看似很健康,但原料被精细加工后,淀粉颗粒迅速吸水膨胀并高度糊化,极易被人体消化酶分解利用,导致血糖快速上升,原本高膳食纤维平稳血糖的优势消失殆尽。

建议:粗粮不细做,保持完整结构、不过分追求软烂,对血糖更友好。

不甜的水果

代表食物:火龙果、山楂

很多人认为甜的水果升糖快,不甜的水果升糖慢,这种直觉判断往往会误导我们。

因为有些水果比较酸,会掩盖甜味;有的水果淀粉等不甜的碳水化合物含量高,口感也不会太甜。以火龙果为例,其甜度不高,但碳水化合物含量却在13%左右。而口感较甜的葡萄、桃子和橘子只有10%。

山楂则是另一种情况。山楂吃起来酸酸的,但其碳水化合物含量高达25.1%,比许多甜味明显的水果还要高。山楂的GI值虽然只有50(低),但由于其较高的碳水化合物含量,血糖负荷达到13(中等水平)。

建议:选择水果时,尽量选择GI和GL双低的水果。对于需要控制血糖的人群,建议每次食用水果时,控制在小分量(如100克以内),每天最好在200克以

内。对于血糖正常的朋友,每天水果不超过350克。

加工后的薯类

代表食物:土豆泥

薯类本身营养丰富,含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维,被许多人视为健康的主食替代品。然而,薯类食物在加工后,其对血糖的影响会发生显著变化。

以土豆为例,完整煮熟的土豆GI值约为66(中等水平),但当它被加工成土豆泥后,GI值会飙升至87,与白米饭、白馒头相当。

这是因为制作土豆泥的过程中,土豆被捣碎,细胞壁被破坏,淀粉颗粒暴露得更加充分,消化酶能更快速地接触并分解淀粉,导致血糖快速上升。另外,高温烹饪使淀粉高度糊化,更易被消化吸收。

建议:享用薯类食物时,尽量保持其完整性,避免过度加工,尽量选择中低GI的烹调方式。此外,将薯类食物冷却后再食用(如凉拌土豆),可以增加其中的抗性淀粉含量,降低对血糖的影响。

部分蔬菜

代表食物:胡萝卜、南瓜

蔬菜通常被认为是控糖饮食的理想选择,但并非所有蔬菜对血糖的影响都相同。某些蔬菜虽然口感不甜,却可能对血糖产生意想不到的影响。

胡萝卜是一种常见的蔬菜,例如其胡萝卜(金笋)的GI值高达71,属于高GI食物,与西瓜(GI=72)相当。南瓜是另一种值得关注的蔬菜,例如其南瓜(倭瓜、番瓜)GI值高达75,比胡萝卜还要高。

建议:对于需要严格控制血糖的人群,应避免一次性大量摄入这些蔬菜。此外,可以将这些蔬菜与富含蛋白质和健康脂肪的食物搭配食用,如加入肉类炖煮或拌入坚果,减缓糖分的吸收速度。

“无糖”饮料

代表食物:“无糖”奶茶、生椰拿铁
许多标榜“无糖”的饮料并不是真正

的无糖饮料,可能仍然会对血糖产生显著影响。由于茶底、咖啡味道苦,会遮盖糖的甜味,为了口感好,一些号称“不另外加糖”的奶茶、咖啡,糖含量依然不低。

另外,其中的奶精、奶粉或麦芽糊精、各种小料等成分本身就含有碳水化合物。所以一些号称“无糖”的饮料并不等于血糖友好,尽量不喝或少喝。

建议:选择黑咖啡或添加少量纯牛奶的咖啡,避免添加奶精或植脂末。

啤酒

虽然啤酒喝起来不甜,但其中的麦芽糖和其他碳水化合物会迅速转化为葡萄糖。有些啤酒的升糖能力,甚至比葡萄糖还高。

值得注意的是,酒精会刺激产生胰岛素,抑制肝脏的糖原分解,可能导致低血糖风险。这种过山车似的血糖变化,使血糖控制更加困难。

建议:尽量不喝含有酒精的饮品,包括啤酒、香槟、白酒等,尤其是在空腹状态下。

糯米及制品

代表食物:粽子、糯玉米、年糕、黏豆包

淀粉根据结构分为直链淀粉和支链淀粉。支链淀粉分支多,这使得消化酶有更多的作用位点,能够更快速、更高效地将其分解为葡萄糖。含支链淀粉越多,淀粉的糯性越大。因此,糯米类制品的消化吸收速度非常快,导致餐后血糖急剧升高。

以米饭为例,糯米饭的GI值高达90,而普通大米饭的GI值为82。

传统节日的食品大多是以糯性谷物来制作,比如汤圆、粽子、年糕等,尤其需要注意。

建议:控糖人群应严格控制糯米制品的摄入量,如将一个粽子分成两到三次食用,或者选择小分量的汤圆。此外,可以选择添加了粗粮、坚果或豆类的糯米制品,这些成分可以降低整体的GI值,减缓血糖上升的速度。

控制血糖的人群还需注意

食物对血糖的影响并不仅仅取决于其感官上的甜度,还与其碳水化合物的结构、加工方式等多种因素有关。对于需要控制血糖的人群,以下几点建议值得参考:

关注GI值的同时,也要考虑GL值。严格控糖的人群,尽量选择二者都低的食物。

注重食物的加工方式:尽量选择完整、粗粮、少加工的食物,避免过度精细化。

合理搭配膳食:将碳水化合物与蛋白质、健康脂肪和膳食纤维搭配食用,可以减缓糖分的吸收速度。

控制食物的摄入量:即使是低GI食物,过量摄入也会导致血糖升高。

(李纯)

选盐有标准 “盐值”最关键

食盐作为日常烹饪中不可缺少的调味品,选购是有标准可循的。《食品安全国家标准 食用盐》(GB 2721-2015)和《食品安全国家标准 食用盐碘含量》(GB 26878-2011)对食盐的理化指标、污染物指标和标签标识等都作出了明确规定。

高“盐值”饮食不仅会导致高血压、加重肾脏负担,还可能增加骨质疏松的风险;糖尿病患者更要警惕高盐摄入,以防病情加重。所以,要正确选择“盐值”,适当控制食盐的摄入量。

多少“盐值”才是合适的?《中国居民膳食营养素参考摄入量》中指出,每日盐的摄入量不宜超过6g,糖尿病非高血压患者不超过5g,高血压患者不超过3g,糖尿病高血压患者不超过2g。

那么,控制“盐值”只需要控制食用盐的用量吗?所谓“控盐”实际是“控钠”。1g盐约相当于含钠400mg,控制“盐值”不仅要关注摄入的食用盐,更要警惕其他含钠的“隐性盐”,如酱油、味精、豆瓣酱、辣椒酱、甜面酱、加工肉制品、零食小吃等。购买食品时要养成看成分表的习惯,注意钠的含量。

选购食盐应注意以下几点:一是食盐的主要成分氯化钠化学性质稳定,不易变质,但加工过程中可能会添加一些防腐剂或抗结剂,这些成分在长时间存放后可能会影响食盐的质量。二是粗盐和细盐的主要区别在于加工工艺。粗盐未经加工,含有较多的矿物质和杂质;细盐经过加工,氯化钠含量更高,杂质较少。三是海盐含有多种矿物质和微量元素,但海盐中的矿物质含量相对较低,对人体整体营养摄入的贡献微乎其微。四是碘酸钾和碘化钾都是加碘盐的常用成分,碘酸钾更稳定且无味,加热后有害物质会转化为无害物质,因此不必过于担心其致癌问题。五是虽然纯度高的食盐可能更安全,但人体也需要一些矿物质和微量元素。

选盐小妙招有5点推荐:一是对于精制碘盐、低钠盐等添加了其他成分的盐,是有保质期的,选购时需要查看生产日期和保质期,确保购买的食盐在保质期内,避免食用过期食盐。二是对于患有高血压、心血管疾病等需要控制钠摄入量的人群,可以选择低钠盐。但对于肾功能不全的特殊人群,应在医生指导下选择合适的食盐。三是加碘盐适合孕妇、儿童等缺碘人群食用。四是消费者可以关注氯化钠含量这一指标,选择纯度较高的食盐产品,同时还应综合考虑食盐中矿物质含量及个人健康要求,合理选择。五是对于追求特色风味的消费者,可以选择海盐、湖盐等特色盐产品。

特别提醒:盐的主要作用是提供咸味,无论含何种微量元素,每天摄入量都不要超过6g。多数人体所需的矿物质可以从饮食中获得,靠吃粗盐补充,既无必要也没有明显效果。

(吴长青 段杰妤 马志英)