

蒸米饭时的小改变 帮全家平稳血脂、血糖

米饭是餐桌上的重要主食,在每天的饮食中占据了相当重要的地位。一顿饭可以没有肉,但怎么能没有米饭呢?

可是,有一部分人却不敢吃米饭,毕竟米饭是高GI食物,容易升血糖。于是,为了迎合这部分人的饮食喜好,市面上出现了很多控糖相关的产品,比如控糖大米。它到底咋样?有必要买吗?生活中哪些做饭行为能帮我们控糖呢?

市面上的控糖大米有用吗?

GI值是衡量食物引起餐后血糖反应的一项有效指标,数值越高越不利于控血糖。

我们平时吃的大米饭GI值较高,普遍在71~90不等,属于高GI食物。所以控糖大米的出现,着实让有控血糖需求的小伙伴们惊喜不已。既能满足大口吃米的需求,又不至于餐后血糖飙升,简直让人兴奋。

大米的主要成分是淀粉,淀粉是个比较庞大的家族,分为三类:

快消化淀粉:在小肠内20分钟内可以被消化吸收,如烤马铃薯、熟香蕉等。

慢消化淀粉:在小肠内20~120分钟可以被消化吸收,如天然玉米淀粉。

抗性淀粉:在小肠中不能被消化

吸收,不会转变为糖分,具有一定的控糖作用。它存在于种子、谷物以及放凉冷却后的某些主食当中。比如冷米饭,抗性淀粉含量会比热腾腾的时候高一些。

抗性淀粉也算是一种膳食纤维,它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。这个过程会产生短链脂肪酸,降低肠道PH,减少了肠道内病原体的数量,增加肠道中益生菌的数量,有利于预防结肠疾病。抗性淀粉还具有降低血液胆固醇、降低肥胖风险以及利于控血糖等益处。

控糖大米之所以能控糖,其特点就在于抗性淀粉含量显著高于普通大米,也具有相对更低的GI值。我们

吃的大多数品种稻米抗性淀粉含量均在1%左右,只有少数接近3%,而控糖大米是比较特殊的水稻品种,抗性淀粉含量大多超过了3%,比如浙辐201、降糖稻1号、功米3号,其抗性淀粉含量分别约为3.6%、10%、10%以上。其中,功米3号品种的控糖大米在市面上很受欢迎。

所以,控糖大米的确能更好地控糖,但口感可能偏硬,不是很好吃,价格也比较高,几乎是普通大米的5倍甚至更高。对于经济条件雄厚的家庭来说还好,一般家庭还真吃不起。

咱们其实也没必要追求价格昂贵的控糖大米,完全可以就吃普通大米,只需要在蒸米饭的时候做出一些改变,就能帮你控血糖。

蒸米饭1个改变,帮你控糖

米饭+杂豆:有研究发现,将黑豆、鹰嘴豆、花芸豆、黑芸豆与大米一同食用可显著降低餐后血糖反应,用扁豆替换一半米饭,可使餐后血糖反应下降20%。

这是因为,杂豆属于低GI食物,抗性淀粉含量显著高于精白米,还含有丰富的膳食纤维、植物蛋白等成分,用它们来替代部分大米蒸米饭,能更好地控制血糖,有益于预防糖尿病和心脑血管疾病。

米饭+燕麦米:将全粒燕麦和去种皮燕麦分别与米饭1:1混合煮制时,无论是常压煮制还是压力烹调,其GI值均显著低于白米饭。

这主要归功于燕麦中的 β -葡聚糖,它属于水溶性膳食纤维的一种,能吸水膨胀,吸水后还具有较高的黏度,在胃中能够延缓食物排空的速度,减缓消化酶对碳水化合物的水解,并且抑制葡萄糖在小肠内的扩散和吸收,进而减缓葡萄糖吸收入血,减缓餐后血糖的上升速度,有助于维持血糖平稳。

米饭+玉米:玉米的GI值只有55,属于中等GI的食物,和高GI的大米混合能降低整体的GI值,有利于延缓餐后血糖的上升。同时,玉米还含有丰富的膳食纤维、维生素B族、玉米黄素,钾和钙的含量也不错。

米饭+糙米:印度学者在超重者中发现,吃糙米饭与吃白米饭相比,日平均血糖面积降低了19.8%,吃糙米杂豆混合饭降低了22.9%,且胰岛

素敏感性均得到提高。

与精米相比,糙米被种皮包裹,既能阻碍水分进入,也能妨碍淀粉粒膨胀,从而降低了糊化程度,而且糙米丰富的膳食纤维可以增强饱腹感、延缓胃排空,从而降低了餐后血糖反应。此外,籽粒外层较高的抗营养因子(植酸、多酚等)可能也是导致淀粉消化缓慢和血糖反应降低的原因。

不过,需要注意的是,很多人吃糙米习惯先浸泡一夜,从控血糖角度考虑不太建议这样做。糙米提前浸泡一夜,会促进米的糊化,从而导致消化吸收率增加,其GI值可与米饭接近或相当,只需要在吃之前短时间浸泡1~2小时即可。

TIPS

这样吃米饭,控糖效果更好

米饭+蛋白质食物:在以碳水化合物为基础的膳食中添加蛋白质有助于降低血糖反应。也就是说,与只吃米饭相比,同时搭配鸡胸肉、豆腐、牛奶、大虾、鸡蛋等富含蛋白质的食物,有助于延缓餐后血糖。

米饭+蔬菜:蔬菜富含膳食纤维,不仅能增强饱腹感、延缓胃排空,吃的时候还需要仔细地咀嚼,增加了进食时间。蔬菜中的多酚类物质还能抑制碳水化合物消化酶的作用,比如 α -淀粉酶、 α -葡萄糖苷酶。

需要注意的是,建议搭配非淀粉类的蔬菜,比如小白菜、菠菜、空心菜等绿叶菜,或者茄子、西红柿、冬瓜等瓜茄类蔬菜等都可以。

餐前可吃它们

每餐的餐前吃点水果,也许能帮你更好地控血糖。

有研究以超重肥胖人群为研究对象,以含15克可利用碳水化合物的苹果、甜橙和梨分别作为餐前负荷食物,以含50克可利用碳水化合物的白米饭为正餐食物,以白米饭餐前饮水作为对照。

结果显示:餐前30分钟额外摄入含15克可利用碳水化合物的苹果、甜橙、梨3种水果,均能在一定程度上更好地控血糖,苹果和甜橙的效果优于梨。在摄入水果的重量上,研究中为134~240克。

控糖大米并非智商税,相比于普通大米抗性淀粉含量更高,控糖效果更好,但价格昂贵,并非最优选择。其实,家家户户吃的普通大米,只要蒸米饭的时候合理搭配,完全可以达到比控糖大米更好的控糖效果,经济实惠,好吃不贵,快给家人安排起来吧。

(薛庆鑫)

