

一日之计在于晨,一顿优质的早餐不仅能给人提供充沛的能量,还为全天的血糖稳定奠定基础,反之,如果早上吃得不健康,可能“毁”了一天的血糖。近日,一项研究提出,相比高碳水化合物早餐,摄入低碳水化合物早餐的人,全天血糖更稳定。哪些食物属于低碳水早餐?如何科学搭配早餐?一起来看。

早餐吃这些影响全天血糖

北京积水潭医院内分泌科主任医师陈海翎表示,早晨吃以下5种食物会影响一整天的血糖,尤其是血糖本身就有问题的人。

葱油饼 葱油饼在制作时要反复刷油,有些商家为了口感还会加很多盐,不仅会升高血糖,还会影响血压、血脂。

水煎包 水煎包的皮是精制面粉,升糖快;包子馅为了好吃会剁得特别碎,搅拌时还会放不少油,有的素馅儿里还会加粉丝,很容易导致血糖短时间飙升。

汉堡 面包胚往往是白面做的,中间的肉大多是油炸的,再加上沙拉酱、番茄酱等酱料……碳水、高油、添加糖一起发力,不光血糖易飙升,长期吃这样的早餐还会让血脂出问题。

大米粥 大米熬得越久越稠,淀粉糊化越彻底,消化吸收就会越快,会导致餐后血糖难以控制。

煎荷包蛋 煎蛋在制作过程中会加入不少食用油,鸡蛋吸附油脂后热量会飙升,这样不仅会升高血糖,经常吃还可能影响血脂。

陈海翎提醒大家不要重复吃主食,比如吃了包子后还要再吃面条,或者吃了饭后再来一根玉米,每种主食都有碳水,一旦吃多了,身体消化不完,多余的碳水就会迅速转化成葡萄糖进入到血液中,导致餐后血糖急速升高。

早餐如何影响全天血糖

山西医科大学附属第二医院老年内分泌科主任医师赵乃倩表示,长期不吃早餐的人,肥胖和糖尿病风险会大大增加。而早餐吃不好血糖也会控制得不好,这与胰岛素分泌、肝糖异生、肌肉摄取葡萄糖等生理活动受昼夜节律调控有关。

中南大学湘雅医院内分泌科主任医师张冬梅表示,早餐的重要性在于它打破了夜间禁食状态。在8~12小时未进食的情况下,胰岛素敏感性会暂时降低,这时若摄入高碳水食物,血糖就容易飙升。对于血糖本身有问题的人来说,这种飙升幅度更大且持续时间更长。而且,早餐后血糖上升过快还可能导致午餐前反应性低血糖,促使午餐的摄入量增加。

一顿早餐要吃够这些食物

早餐吃得好有助于重建胰岛素分泌和胰岛素敏感性的昼夜节律,进而改善全天的血糖水平。一项发表在《美国临床营养学杂志》上的研究称,相比高碳水化合物(以吐司、烤面包等为主),摄入低碳水化合物早餐(富含蛋白质和脂肪,如鸡蛋、奶酪和牛油果)的人,全天血糖更稳定,餐后血糖峰值降低,血糖波动幅度更小。

《中国居民膳食指南(2022)》建议,早餐应包括谷薯类、蔬菜水果、动物性食物和奶豆坚果。

科学搭配为全天 血糖稳定奠定基础 早餐

谷薯类 如红薯、全麦馒头、杂粮饼、杂粮粥等。粗粮含有丰富的膳食纤维,升糖指数相对较低,并且饱腹感也更强,有利于餐后血糖的平稳。

蛋 如多吃煮蛋、蒸蛋,少吃培根、香肠等加工肉。鸡蛋和肉是蛋白质、脂肪的主要来源,可增加饱腹感和较大的食物产热效应,减少全天餐后血糖波动。并且,蛋白质消化慢,饱腹感强,有利于控制体重和血脂。

蔬果 深色叶菜类,低糖水果如草莓、樱桃等。蔬菜水果含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维,有助于控制血糖。

奶豆坚果 牛奶、豆浆或豆腐干、豆腐丝等。这两类都含有丰富的蛋白质、钙质或膳食纤维,升糖指数都较低,有助血糖控制。坚果类可以当作早上的加餐吃,也可放在杂粮粥里,或撒在蔬菜沙拉里增加香味和口感。

吃早餐还要注意这3点

进食时间 2021年美国内分泌学会年会上发布的一项报告称,早上8点30分前用餐的人血糖水平和胰岛素抵抗水平低,有助于降低患2型糖尿病的风险。

进食顺序 先吃蔬菜和蛋白质,最后吃主食。美国斯坦福大学一项研究发现,先摄入蛋白质或膳食纤维,间隔片刻再吃碳水化合物,可使健康人的血糖峰值降低40%。

进食速度 单位时间进食速度越快,血糖上升速度越快。有意识地控制每口饭菜的量,尽量选小块食物。咀嚼次数可根据食物种类而定,如米粥等液体食物,一口咀嚼5~8次即可;香蕉、米饭、鱼肉等软食推荐一口咀嚼15~20次;牛排、花生等硬质食物,芹菜、燕麦等粗纤维食物,最好咀嚼30次以上。

(据《生命时报》)

现在,因为工作或学习忙的原因,很多人吃晚饭的时间越来越晚。我们都知道“吃饭吃太晚,对身体不好”,但是到底有什么不好?一样的食物,早点吃和晚点吃,真的会有不同吗?

哈佛大学布莱根妇女医院的研究人员在权威期刊《细胞代谢(Cell Metabolism)》上发表的一篇关于进餐时间延后和肥胖之间联系的研究,通过随机交叉实验发现:进食时间延后会增加饥饿感,改变食欲调节激素的分泌,减少日间能量消耗,改变调节脂肪生成和分解相关基因的表达。

简单来说就是,吃饭晚会导致你多角度、多层次、全方位地变胖。

实验为了能同时确定吃饭时间推后,对于能量摄入控制、能量消耗和脂肪组织代谢分子调控机制的影响,在实验过程中严格控制了食物摄入的时间、数量和类型(就是总热量摄入和饮食成分)、身体活动、睡眠和光照等变量。

研究共纳入了16个超重或肥胖的参与者,平均年龄为37.3岁,平均BMI为28.7,其中5名参与者为女性。在实验开始前的2~3周,所有参与者保持固定睡眠、觉醒周期,并在实验开始前的3天内定时接受研究人员计算后预先准备的饮食。

受试者们吃的东西、身体活动和作息时

间都受到严格控制,确保除了“进食时间”外,其他所有变量都是一致的。参与者被随机分配为两组用餐,一组是较早进食方案,另一组是延迟250分钟(大概4个小时)的较晚进食方案。在较早进食方案中,参与者在醒来后1小时、5小时10分钟和9小时20分钟进食;在较晚进食方案中,受试者在醒来后5小时10分钟、9小时20分钟和13小时30分钟进食。

为了与自身形成对照,两组在接下来的3~12周恢复之前的饮食习惯后,再按照相反的进食方案进餐。

在研究的第3天和第6天对主要结果进行测量,包括清醒期间能量消耗、主观饥饿感、食欲,以及核心体温、瘦素和胃饥饿素的24小时内分泌的情况。在研究的第5天,在两组禁食时间15小时后分别进行脂肪活检,以分析基因表达。

实验结果非常惊人——

吃得晚会让第二天食欲激增

研究者发现,晚进食的受试者胃里掌管饥饿的激素(饥饿素)明显增加,而让人有饱腹感的激素(瘦素)减少,这使得饥饿感大幅增加,在白天时甚至能增加34%。

不知道大家有没有这样的体验,如果前一天睡前吃了夜宵,第二天醒来会感觉很饿,肚子特别空虚,这不是你的错觉,这可能与食欲相关激素变化有关。

不仅饿,受试者还普遍反映,他们对高碳水、大鱼大肉和重口味食物的渴望变强了。

吃得晚会降低第二天新陈代谢

晚进食的受试者们在后续24小时的核心体温明显降低。这说明,身体用来维持体温的热量减少,基础代谢下降。

据监测,能量消耗减少了5%左右,约41大卡~68.8大卡,相当于走路15分钟消耗的热量。

吃得晚会让脂肪更容易囤积

研究者提取了受试者的皮下脂肪组织,观察分子水平上的变化发现,晚进食时,脂质分解相关的基因表达减少,脂质合成相关的基因表达增加。

简单来说就是,脂肪分解变少而合成变多,只进不出,全变成了身上的肉囤积了起来。

更扎心的是,实验中的“晚进食”方案还是严格按照16:8轻断食法执行的。而很多人不仅吃饭晚,还吃各种小零食,时不时来顿加餐,这样身体代谢变化可能更明显。

(央视新闻)

晚餐 早点吃和晚点吃差别竟然这么大