

『吃荤』or『吃素』？ 血糖管理关键在于会吃

现如今糖尿病和高血糖的患病人群越来越常见,如何通过饮食控制好血糖成为了大众关注的焦点。很多人认为“只要坚持吃素,血糖就稳了”,但实际上这种想法并不正确,甚至还可能进入另一个健康误区中。

这种说法以偏概全,存在误导。吃素并不等同于有效控糖。血糖控制的关键并不在于是否摄入动物性食品,而取决于整体饮食结构的均衡。若素食选择不当——比如摄入过多精制米白面、高淀粉蔬菜(土豆、山药)和高油高糖的素菜,同样会使血糖飙升,甚至可能带来新的健康问题。

决定升血糖速度的两个指标

饮食上餐后血糖的波动程度,并非“吃素”就可以决定的,而是由一系列复杂的食物特性共同决定,特别是碳水化合物在体内消化吸收的速度和总量。在这方面,营养学上引入了两个重要指标:血糖生成指数(GI)和血糖负荷(GL)。

血糖生成指数(GI):它是衡量食物引起餐后血糖反应的一项有效指标,反映了含50克可利用碳水化合物的食物和相当量的葡萄糖或白面包在一定时间内(一般为2小时)引起体内血糖应答水平的百分比值。

简单来说,高GI食物($GI > 70$)进入胃肠后消化快、吸收完全,会使血糖快速升高;而低GI食物($GI \leq 55$)则相反,有助于维持血糖稳定。

血糖负荷(GL):GI只表明了食物中碳水化合物的“质”,但没有考虑“量”。而GL则同时兼顾了食物中碳水化合物的“质”和“量”。

计算公式为: $GL = (\text{食物的GI值} \times \text{食物中可利用碳水化合物克数}) / 100$ 。

GL值越高,对血糖水平的影响越大。例如,西瓜的GI值高达72,属于高GI食物,但100克西瓜仅含约6.6克可利用碳水化合物,计算下来GL值仅为4.8左右,属于低GL食物。因此,只要不过量食用,对血糖的影响并不会很大。

除此之外,食物的加工程度、烹饪方式以及膳食中其他营养成分(如脂肪、蛋白质)的存在,也都会对最终的血糖反应产生显著影响。

总体来说,食物对血糖的影响是GI、GL、烹饪方式和时间、膳食搭配以及进食总量的综合影响结果,不是简单地将控糖寄托于“吃素”就行的事儿。

不健康素食饮食存在健康风险

虽然目前已有大量研究指出,相比于吃肉,吃素能大幅度降低糖尿病风险。但核心的关键在于健康素食模式,健康的植物性饮食(富含全谷物、蔬菜、水果、豆类和坚果等)与糖尿病风险的更大降低(34%)相关,而不太健康的植物性饮食(富含精制谷物、含糖饮料、果汁等)与糖尿病风险增加16%相关。

这表明,食物的质量远比“荤素”标签更重要。

如果长期食用以上这些素食,从长远来看对血糖很不利。不仅如此,不科学纯素食还会带来新的健康风险。

首先高油高盐的素食,也难免会增加肥胖风险,进而不利于心血管健康;其次,仅仅依赖植物性食物,尤其是当饮食结构单一时,很容易导致某些关键营养素的缺乏,反而对血糖控制和整体健康产生负面影响。

蛋白质不足或质量不高:植物蛋白多为非优质蛋白,若不注意搭配(如豆类与谷物结合),可能导致蛋白质摄入不足,难以维持肌肉量,影响身体免疫机能,也不利于长期血糖稳定。

维生素B₁₂缺乏:维生素B₁₂几乎只存在于动物性食物中。长期严重缺乏会引起巨幼细胞性贫血、神经系统损害和高同型半胱氨酸血症。关键是,糖尿病患者长期服用二甲双胍会导致维生素B₁₂水平下降,较容易缺乏。

铁、锌、钙吸收率低:植物中的植酸、草酸会干扰铁、锌、钙等矿物质的吸收。并且,植物中的铁通常不高,还属于非血红素铁,吸收利用率差。长期缺铁会导致贫血;缺钙会增加骨质疏松风险;缺锌会影响胰岛素的合成与分泌。

Omega-3脂肪酸缺乏:主要存在于深海鱼油中的EPA和DHA对心血管健康很重要。虽然,有些植物性食物(比如亚麻籽)中含有 α -亚麻酸(ALA)可以转化,但转化效率极低。

这些素菜是“升糖陷阱”

不科学的素食不仅无法控糖,反而可能成为“升糖刺客”,以下几类素食需要格外注意。

一是高淀粉类蔬菜。土豆、山药、芋头、藕、南瓜等淀粉含量高的蔬菜,碳水化合物含量远高于叶菜类。很多人误将它们当成普通蔬菜大量食用,同时又没有相应减少主食,导致一餐中碳水化合物摄入量较高,餐后血糖升高明显。

比如,一碗米饭配上一盘酸辣土豆丝,实质上是“主食+主食”的组合,餐后血糖想不飙升都难。

二是添加大量糖和油的“重口味”素菜。为了提高素菜的风味,很多餐厅和家庭在烹饪时会采用“重油重糖”的方式。比如拔丝地瓜、糖醋藕片、蜜汁山药等,都含有较高的添加糖;油炸茄盒、炸蘑菇、干煸豆角等,都是高油菜肴。另外,像豆腐泡、油炸臭豆腐等素食,虽然本身是豆制品,但经过了油炸处理,脂肪含量显著增加。

如果长期高脂饮食,可能会降低胰岛素敏感性。此外,膳食中脂肪的比例过高,当时虽然不会提高血糖峰值,但可能会拉高下一餐的血糖水平。

科学控糖该怎么吃?

科学的控糖饮食,不是简单的“吃素”和“不吃什么”,而是聪明的“怎么吃”。

主食粗细搭配,控制总量。将白米饭、白馒头等精制主食的一部分替换为全谷物、杂豆或薯类,有助于降低一餐的整体GI值。比如“白米+糙米/燕麦/藜麦/绿豆/红小豆/黑豆/鹰嘴豆等”。

餐餐有蔬菜和优质蛋白。蔬菜,特别是绿叶蔬菜,富含膳食纤维,可以增加饱腹感,延缓糖分和脂肪的吸收。建议餐餐有蔬菜,每天吃够300~500克,深色蔬菜占一半;同时也要有充足的蛋白质食物,比如鱼、禽、蛋、瘦肉以及大豆及其制品(豆腐、豆浆、干豆腐)。1餐的食物=1/4主食+1/2蔬菜+1/4蛋白质食物。

吃饭顺序有讲究。遵循“蔬菜—蛋白质—主食”的顺序进食,可以利用膳食纤维和蛋白质延缓胃排空,平稳餐后血糖。

烹调方式很关键。一是要选对烹调方式:多采用蒸、煮、快炒、凉拌的方式,避免油炸、红烧、糖醋。二是要保持食物“嚼劲”:烹调时间不宜过长,煮蔬菜、杂粮饭时,掌握火候,不要煮得过烂,更不要打成糊糊。只要牙口没问题,尽量“吃硬不吃软”。三是要巧用天然香料:使用葱、姜、蒜、辣椒、胡椒粉等天然香料来调味,少盐少油,尽量不放糖。

盲目吃素不仅可能无法更好地控制血糖,还会带来新的健康问题。

对于需要控血糖的人群,与其在“吃荤”还是“吃素”上纠结,不如将精力放在如何均衡饮食、聪明地选择食物、学会搭配技巧,并采用健康的烹调方式,这样才能长久维持血糖稳定。(薛庆鑫)

