

粗粮“细”做易损失营养 科学食用更有益健康

大家都知道,吃粗粮对身体好,能帮助控糖、控体重。但你知道吗?粗粮吃不对,也可能让血糖“蹭蹭”往上涨。尤其是很多人爱粗粮“细”做——把粗粮打成糊、磨成浆,这看起来健康,实际上反而把升糖速度“开了加速器”。

粗粮的“灵魂”在于“粗”,颗粒越完整升糖越慢

上文提到,粗杂粮的“灵魂”之一就在于“粗”。这个粗,一方面是指其形态完整。如燕麦、全麦、荞麦等粗粮没有因为精细加工损失麸皮、糊粉层、胚芽这些富含膳食纤维、维生素和矿物质的部分。另一方面则是指其口感粗糙。因为加工程度低,保留了完整的食物形态,再加上膳食纤维含量高,显得偏硬且不容易咀嚼。而正是这种口感上的“粗”,成就了它的“控糖”优势。

通常,食物形态越完整,消化速度越慢,引起的血糖波动越小,也即血糖生成指数越低;相反,加工程度(结构破坏)越高、颗粒越小、淀粉糊化程度越高,消化速度就越快,血糖波动也越大,也即血糖生成指数越高。粗杂粮当然也符合这个规律。

先以“全谷物”为例讨论粗粮,其在完整形态下

保留了完整的麸皮,这层麸皮包裹着内部糊粉层和胚乳,使它们没那么快速地与胃肠道中的淀粉消化酶接触,消化速度更慢,也就没那么快被分解为葡萄糖,进入血液升高血糖,因此GI值普遍较低。而将其加工成糊粉或磨成浆后,麸皮被破坏,失去了包裹、延缓淀粉消化的作用;研磨使淀粉颗粒变得细小,增加了与各种消化酶的接触面积,再加上高温熬煮使淀粉充分糊化,消化速度进一步提高,GI值就会有显著升高。

再以“红豆”为例讨论杂粮。常压煮熟的红小豆GI值仅23,妥妥的低GI健康杂粮,可做成糊粉后GI值飙升到72。背后的原因也是因为红小豆在磨成糊粉后,其中淀粉充分暴露,与消化酶接触后迅速消化吸收、升高血糖。

粗粮打成糊糊喝,却让你血糖“飙升”

生活中不少人觉得粗杂粮吃起来口感太粗糙,习惯将它们打成糊,认为这样既改善了粗粮粗糙的口感,又保留了粗粮的营养,看似一举两得。尤其对牙口不好的老年人来说,用料理机、豆浆机处理粗粮,或直接购买预加工好的粗杂粮糊粉,成为了一个常见的选择。有时为了改善口感,还会加入蜂蜜、糖、猪油、黄油等。

然而,这个看似“两全其美”的食用方法,却并不正确。粗杂粮通常比精细粮更有利于控制血糖,但粗杂粮的加工形态不同,其对血糖的影响也差异很大。

粗杂粮加工为糊粉后,其GI值均有所升高。很多粗杂粮也从低GI的食物变成高GI的食物。部分粗杂粮糊,如即食燕麦粥、薏米糊粉的GI值甚至比精细粮主食的GI值更高。要知道,大米饭(粳米)的GI值为78,而面条(小麦粉,硬,扁粗)的GI值仅为46。

将粗杂粮加工成糊粉、浆,本质上是破坏了粗杂粮最大的营养优势之一,即“粗”,使其维持餐后血糖平稳、延长饥饿间隔时间的功效大打折扣。很多朋友选择吃粗杂粮,要么是为了预防糖尿病,要么是为了帮助自己增加饱腹感、控制食欲,健康减重。但若选择吃粗杂粮粉,尤其是高温冲调/熬煮的粗杂粮糊/羹,恐怕事倍功半。

另外,还要警惕以粗杂粮为原料,加入糖、盐、油等加工成的零食、主食,这种深度加工也会大大提升其GI值。如玉米(甜、煮)被加工成玉米片后,GI值从55升高到79,由一个健康的低GI食物变成糖尿病患者需要限量摄入的高GI食物。类似的,如果你喜欢吃熬煮或沸水冲调的粗杂粮糊糊(水温越高、淀粉糊化程度越高,越好消化),还要加入蜂蜜或糖以及油脂调味,虽然好吃、方便,但对血糖的影响很可能由正转负。

●小贴士

提升粗杂粮口感 不影响血糖的小技巧

粗杂粮在烹煮前,用清水浸泡数小时,通常颗粒越大,外皮/壳越坚硬,浸泡时间越长。随后,无论是煮饭还是煮粥,都不要太长时间高温加热,只需确保熟透即可。浸泡能让粗杂粮充分吸水软化,即便蒸煮时间不太长,做出来口感也不错。

粗粮正确吃记住3个关键

想吃吃粗杂粮这件事“利益最大化”,大家可以遵循下面3个关键原则,尤其是对于需要控制血糖、体重的朋友来说,想健康吃粗杂粮还是要不少注意事项的。

1

形态尽量完整

形态越完整、加工程度越低的粗杂粮,引起的血糖波动越小。所以,如果大家胃肠道健康状况允许、消化能力正常,最好选择吃整粒、完整的粗杂粮。

比如,吃燕麦米和大米蒸的杂粮饭,就优于吃熬得黏黏糊糊的燕麦粥;能吃蒸南瓜块、玉米段,就尽量避免喝南瓜羹、玉米糊糊。吃煮熟但有嚼劲儿的糙米红豆粥,就比吃煮到烂糊的杂粮粥强。

2

味道尽量天然

要尽量选择味道天然的粗杂粮,比如原味的煮玉米棒、全麦馒头、杂粮粥等。尽量少吃那些为了改善粗杂粮口感,额外加入太多糖、盐和油的加工食品。

除了前文中提到的加糖/蜂蜜粗杂粮糊粉,加入大量黄油、糖的粗杂粮饼干、点心,以及看似有杂豆杂粮,实际上加入果脯蜜饯、白砂糖,吃起来又甜又糯又粘的八宝饭,都对血糖、血脂的控制有不利影响,而且热量也不低,称得上是“伪健康食物”。

例如一些粗粮饼干,其脂肪含量比苏打饼干更高。然而因为有粗粮的“加持”,追求健康的朋友很可能会忽略这一点。

即使想喝粗杂粮糊,也应尽量选择不添加糖或其他甜味调味品的。

3

搭配尽量多样

不同种类的粗杂粮,即使在完整形态下,其GI值差别也不小。

像糙米和粳米做成的米饭,GI值为78,并不比糯米饭GI值87低太多;而大麦(整粒、煮)的GI值仅25、燕麦饭(整粒)GI值仅42、苡麦饭(整粒)的GI值仅49、扁豆(红、小)的GI值仅26。如果需要严格控制血糖,可以在选择完整形态粗杂粮的基础上,优先选择GI值更低的粗粮作为主食。

更方便的做法是丰富你的主食搭配。一方面,我们可以选择不同的粗杂粮搭配,这样不仅均衡了其GI值,还能获得更丰富的营养;另一方面,可以按合适的比例搭配粗杂粮和细粮。一开始如果接受不了粗糙的口感,粗杂粮比例可以较少,如1/5~1/6,逐渐过渡到1/3~1/4。如用大米,搭配糙米、燕麦、红小豆、红薯块等做杂粮饭。

最后还是要提醒大家:粗粮虽好,不是越多越好。还是要注意粗细搭配,尤其是对于胃肠消化较弱的人群也需适量。

(王璐)

