

准确识别让血糖飙升的“隐形推手”

血糖管理关键在于会吃

升糖指数(GI) 与血糖负荷(GL)

在深入探讨具体的食物之前,需要先了解两个衡量食物对血糖影响的重要概念:升糖指数(GI)和血糖负荷(GL)。

升糖指数(GI)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(GL)综合了食物的GI值以及摄入食物中实际碳水化合物的量,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: $GL = (\text{食物GI值} \times \text{食物中可利用碳水化合物克数}) / 100$

	GI	GL
高	≥ 70	≥ 20
中	55 ~ 70	10 ~ 20
低	≤ 55	≤ 10

GI和GL的三级分类标准

在评估食物对血糖的影响时,GI和GL都是重要的参考指标,同时关注两者会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,对大众来讲操作门槛较高。

因此,日常饮食建议以GI为主要参考,尽量选低GI的,中GI的要少吃,高GI尽量不碰。如果你嘴馋,想吃高GI的,这时就需要关注GL的数值了,以减少对血糖的冲击。

特别关注

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:

一是关注GI值的同时,也要考虑GL值。严格控糖的朋友,尽量选择二者都低的食物。

二是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。

三是合理搭配膳食: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。

四是控制食物的摄入量:即使是低GI食物,过量摄入也会导致血糖升高。

谈及控糖,很多人脑海中第一个闪现的念头往往是“少吃甜的”。这种观念深入人心,认为只有那些尝起来甜腻的食物才是血糖的“敌人”。

然而,在我们的日常饮食中,潜藏着一些“伪装者”——它们口感上并不甜,却能在不知不觉中让我们的血糖坐上过山车。对于需要严格管理血糖的朋友来说,准确识别这些“隐形推手”就尤为重要。

7种吃着不甜但巨升糖的食物

不甜但是升血糖快的食物,相信你会首先想到精米白面。除了精米白面,以下7种“隐形升糖食物”需警惕。

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,整粒的燕麦煮熟,GI只有42;压扁后熬粥,GI升高了,为55;但经过高温蒸煮、膨化或烘干等预熟化处理,开水冲泡后的速溶燕麦片GI高达79。

看似很健康,但原料被加工得非常精细后,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。

对策: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

提到水果与血糖的关系,很多人会认为甜的水果升糖快,不甜的水果升糖慢。然而,这种直觉判断往往会误导我们。

因为有的水果比较酸,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,它口感清淡,甜度不高,但碳水化合物

含量却在13%左右。要知道,甜甜的葡萄、桃子和橘子也只有10%。

山楂则是另一种情况。虽然山楂吃起来酸酸的,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(GL)达到13(中等水平)。

对策:选择水果时,不能仅依据口感或感官甜度,应参考其GI和GL值,尽量选择双低水果。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200g以内。对于血糖正常的朋友,每天水果不超过350g。

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。这不仅是因为物理结构的破坏,还因为高温烹饪使淀粉高度糊化,更易被消化吸收。

对策:享用薯类食物时,尽量保持其完整性,避免过度加工。可以参考上图的数据,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,其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。民间流传“吃南瓜降血糖”的说法,实际上南瓜的GI值高达75,比胡萝卜还要高。这也解释了为什么一些糖尿病患者食用南瓜后可能会发现血糖不降反升。

对策:对于需要严格控制血糖的人群,可以适当食用这些蔬菜,但应控制量,避免一次性大量摄入。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

“无糖”标签常常给人一种安全错觉,尤其是对于需要控制血糖的人群。然而,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。不信,你看上海消保委抽检的无糖奶茶。20款无糖奶茶全部检测出糖,3家知名品牌的无糖奶茶含糖量在3.3%~5%,一杯500mL就含有16.5g~25g的糖。

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,尽量不喝或少喝让人上瘾的小甜水。

对策:对于需要控制血糖的人群,要分辨清楚是否是真正的无糖饮料。如果确实想喝咖啡类饮品,可以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

啤酒被许多人视为“液体面包”,这并不是空穴来风。

啤酒的血糖生成指数相当高,有的甚至比葡萄糖还要高。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。不信,看看啤酒的升糖能力,甚至有的比葡萄糖还高。

更值得注意的是,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[7]。这种过山车似的血糖变化,使血糖控制更加困难。

对策:尽量不喝含有酒精的饮品,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、粘豆包

淀粉根据结构分为直链淀粉和支链淀粉,直链淀粉是一条螺旋状线,支链淀粉则是像树枝一样的结构。

相比较而言,支链淀粉的分支多,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,糯米饭的血糖生成指数(GI)高达90,而普通大米饭的GI为82。

糯米比籼米更糯,GI更高

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。

对策:对于糯米制品,控糖人群应严格控制摄入量,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。

(李纯)