



粗粮“细”做只表面健康 实际上把升糖速度“开了加速器”

众所周知,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”。

很多人爱的粗粮打成糊糊喝却让你血糖“飙升”

生活中不少人觉得粗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。粗粮通常比精细粮更有利于控制血糖,但粗粮的加工形态不同,其对血糖的影响也差异很大。

可以试着比较几种不同形态粗粮的血糖生成指数(GI)。(见表格)

可以明显看出,粗粮加工为糊粉后,其GI值均有所升高。很多粗粮也从低GI的食物变成高GI的食物。部分粗粮糊,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。

将粗粮加工成糊粉、浆,本质上是破坏了粗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。但若选择吃粗粮粉,尤其是高温冲调/熬煮的粗粮糊/羹,恐怕事倍功半。

另外,还要警惕以粗粮为原料,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。

各种粗杂粮不同加工形态的血糖生成指数			
粗杂粮	GI	粗杂粮	GI
大麦(整粒煮)	25	土豆(烤)	60
大麦粉	66	土豆泥	87
玉米(甜、煮)	55	甘薯	54
玉米面(粗粉,煮)	68	甘薯(红,煮)	77
玉米片(市售)	79	燕麦饭(整粒)	42
红小豆(常压煮)	23	即食燕麦粥	79
红豆粉(糊粉)	72	薏米(常压煮)	81
		薏米(糊粉)	128

注:1、按照GI≤55、70>GI>55、GI≥70分别为低GI、中GI、高GI食物的标准,将上述粗杂粮分别标为绿色、黄色、橙色,以示对比。
2、数据来自《中国食物成分表》标准版第6版第一册及参考文献。

粗粮的“灵魂”在于“粗”颗粒越完整,升糖越慢

上文提到,粗粮的“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。粗粮当然也符合这个规律。

我们先以“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。

粗粮正确吃,记住3个关键

想让吃粗粮这件事“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、体重的人来说,想健康吃粗粮还是有不少注意事项的。

一是形态尽量完整。形态越完整、加工程度越低的粗粮,引起的血糖波动越小。所以,如果大家胃肠道健康状态允许、消化能力正常,最好选择吃整粒、完整的粗粮。

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。

二是味道尽量天然。要尽量选择味道天然的粗粮,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/蜂蜜粗粮糊粉,加入大量黄油、糖的粗粮饼干、点心,以及看似有杂豆杂粮,实际上加入果脯蜜饯、白砂糖,吃起来又甜又糯又黏的八宝饭,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。

即使想喝粗粮糊,也应尽量选择不添加糖或其他甜味调品的。

三是搭配尽量多样。不同种类的粗粮,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、苜蓿饭(整粒)的GI值仅49、扁豆(红、小)的GI值仅26。如果你需要严格控制血糖,可以在选择完整形态粗粮的基础上,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粮和细粮。一开始如果接受不了粗糙的口感,粗粮比例可以较少,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,不是越粗越多越好。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。

一个提升粗粮口感,不影响血糖的小技巧

粗粮在烹煮前,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。浸泡能让粗粮充分吸水软化,即便蒸煮时间不太长,做出来口感也不错。

(王璐 注册营养师、中国营养学会会员)