

比别人更容易饿？ 血糖洼地不可不防啊！

很多人都有一个困惑：明明吃饱了啊，怎么过不了两三个小时就又想吃东西了？还有人问：怎么我午餐后睡一觉，起来就觉得有点饿了，又想吃东西了？怎么别人吃完正餐五六个小时都很平静，我怎么就有特别想吃东西的感觉呢？为什么我下午两三点之间总感觉特别困，还想吃点甜的，熬过去就好了？

看来，这里有些知识点必须赶紧普及……

本版图片来自网络

知识点1:餐后几小时内的血糖最低值就是“血糖谷值”

理论上说，在吃了富含碳水化合物食物前后，如果测定血浆中的血糖含量，会发现血糖呈现先上升、后下降的曲线，称为餐后血糖反应曲线。如果以餐前血糖水平为零，那么这个餐后血糖曲线就反应出进餐前后的血糖波动情况，可以称为“血糖增量曲线”。

进餐之后，曲线呈现上升态势，说明血糖是升高的，数据是正数。最高峰的数据，称为“血糖峰值”。但是，过一段时间之后，在胰岛素的作用下，血糖又会下降，有些点的血糖数据是有可能出现负数的。在某些时间点，有可能出现一个餐后几小时内的血糖最低值，称为“血糖谷值”。

这个谷值的血糖数据，有可能会低于进餐之前的值。换句话说，以餐前为零，这个值就是负数了，这个时段也称为“血糖洼地”。

知识点2:控血糖能力弱的人容易出现“血糖洼地”

血糖控制能力良好的人，在吃了高GI（血糖生成指数）的碳水化合物餐后，他们的餐后血糖反应是一条类似山峰至缓坡的曲线。先上升，再下降，但降低的趋势比较缓和，最后达到基本稳定的状态。即便到餐后4~6个小时，血糖都不会比空腹时的数值明显降低，而是保持稳定。

但是，对部分控血糖能力弱的人（尽管他们并不是糖尿病患者）来说，如果吃了高血糖反应的餐食，他们的反应是这样的：先出现一个较大的血糖高峰，然后提前下降到餐前水平以下，出现一个比较低的“餐后血糖谷值”。

尽管这个值可能还没有到真正的低血糖区间，当时不会出现头晕眼花、腿发软、手发抖、心慌易怒、虚弱冒汗等典型的低血糖情况，但也可能带来注意力不够集中、疲劳感、不耐烦、饥饿感等与血糖降低相关的感觉。

如果是糖尿病患者，血糖控制能力就更差了。他们经常会出现血糖忽高忽低的情况。如果胰岛素和降糖药使用不当，更是极易出现低

血糖和高血糖交替出现的情况。所以他们会在兜里随时放点食物，以保持血糖处于安全范围中。

知识点3:糯米、白面包、谷物糊粉等容易导致“血糖洼地”

我们做不同食物的血糖实验之后，也会关注一下哪些吃法的血糖谷值会出现负值。

比如说，葡萄糖就容易出现餐后血糖负值的情况。糯米食物也容易出现这种情况。白面包和一些谷物糊粉也会出现这种情况。这可能是因为，这些食物会激发更高的胰岛素反应，而胰岛素过多出动会导致血糖迅速下降，甚至降低到空腹值以下，出现血糖洼地。

有个朋友说，他为了控制血糖，每天早上都吃焙烤谷物粉冲的糊糊，结果反而出现了低血糖状况。这里可能有两个问题：一是食物选择不当，二是食物搭配不当，三是食物总量不足。

一是经过烤制再打粉，再沸水冲糊的杂粮，尽管含有膳食纤维，但谷粒的物理结构被完全破坏，是很容易消化吸收的（不用嚼，也不用胃来磨细，加速了消化进程）。容易消化吸收，血糖就升得快。升得快则降得也快。

二是吃糊糊时没有配合肉类和蔬菜，蛋白质不够，食物总热量低，在胃里的排空速度也快，自然就更容易产生饥饿感，血糖也不容易长期稳定。

三是早上以柔软的、高水分的糊糊为主，“干货”太少，碳水化合物总量不够，总热量太低。

相比而言，大米饭虽然算高GI食物，2小时后的血糖却比较稳定，却不太容易出现负值。再说，米饭很少空口吃，通常都会配合各种菜肴，就相对更容易保持血糖水平的稳定。如果是添加全谷杂粮的米饭，需要较多咀嚼，葡萄糖释放和吸收速度减慢，对胰岛素的需求量减少，就更不容易出现血糖洼地。

知识点4:“血糖谷值”一般出现在餐后1.5至3.5小时之间

对没有糖尿病的健康人而言，血糖谷值的时间，常常出现在餐后150~210分钟（从第一口进餐开始算时间，1个半小时到3个半小时）

之间。大部分人的谷值和空腹值相差不远，而部分人会出现一个小的血糖洼地。

所以很多人都感觉，这时候会有点疲劳、困倦的感觉。熬过去之后，就又恢复了正常的精力。特别是在午餐开始后2小时，下午两三点之间，感觉精神特别不好，特别容易犯困。

到餐后3小时以后，由于胰岛素水平降低，胰高血糖素升高，血糖水平反而可能会回归到正常范围当中，感觉精神又好了一些。

不过，糖尿病前期人群和糖尿病患者往往血糖稳定能力差，餐前血糖水平不能回归到正常范围中，可能会经常发生餐前低血糖。所以他们经常需要在两餐之间加点餐。

知识点5:减肥人士馋“高碳水”可能是“血糖洼地”导致的

低血糖的时候，人们会疯狂地向往食物，这种饥饿感带来的食欲，是很难用意志力来克服的。如果血糖降低到空腹值以下，即便血糖值还在正常范围中，也通常意味着人体对食物的兴趣增大，食欲增强，控制食量的能力下降。

很多减肥的人，一味追求低热量饮食，降低碳水化合物的摄入量，使餐后血糖值很快出现下降。而在血糖水平下降到空腹值以下时，人体就会出现明显的饥饿感。在饥饿状态下，人体的求生本能启动，让人迫切地寻求食物。

很多人说，自己明明胃里还有东西，明明刚吃过饭才两个小时，就又想零食了。也有人12点吃了饭，睡午觉起来1点半，突然觉得又想吃高碳水化合物的食物了。这些情况，很有可能是因为血糖洼地造成的。睡眠状态时，人体的血糖消耗减少，血糖水平居高不下，可能促进胰岛素的过度分泌，从而造成血糖水平下降，起床时感觉饥饿。

每个人的遗传不同，体质不同，对食物的反应也不同。但无论如何，理论上说，凡是有利于维持血糖稳定的因素，如吃多样化的健康饮食、规律运动、餐后散步、情绪稳定、良好睡眠等，都是避免血糖洼地的重要措施。

（作者：范志红 中国营养学会理事，中国科协聘科学传播首席专家）

来源：北京青年报