

过节期间，糖友吃喝需谨慎



图片来自网络

首先，复习下“五驾马车”，即自我监测、糖尿病教育、饮食治疗、运动治疗、药物治疗。

需要强调的是，饮食、运动等生活方式的管理与糖尿病的药物同等重要，不能认为只要吃了降糖药物就可以随便吃喝了。

其次，如何安排一天的膳食也很重要。

过节期间，大家生活规律被打破，尤其有的老人喜欢晚睡晚起，经常错过了早餐时间，干脆早餐和午餐一起吃了，这样午餐容易摄入超量，从而导致血糖波动。建议一天还是要保证三餐，三餐之中，每餐间隔4至6小时为宜。专家提醒，尤其是服用磺脲类药物，例如格列美脲、格列齐特等的患者，若不按时进餐，容易导致低血糖的发生。

过节期间，饮食搭配有一定的技巧。

就餐时，糖尿病患者可以先吃小份主食，避免低血糖的发生；主食可以用细粮和粗粮混合煮，这样更有利于血糖的控制。有些人喜欢嗑瓜子、吃花生米和坚果，但是一定要控制摄入量，每次吃10粒花生米或一小把瓜子即可，万万不能整袋瓜子、花生摆在面前吃不停，吃完可以喝点绿茶消滞。

糖尿病患者究竟能不能喝酒？答案是：不建议喝酒！若真的要饮酒，女性每日酒精摄入量不超过15克，男性不超过25克。

最后，专家提醒，煎炸食品一般不建议吃。汤圆属于甜食，最多只能吃2至3颗。含糯

米的食物也不能多吃，因为糯米的升糖指数较高，对血糖水平影响比较大。此外，煎堆、粽子等也尽量少吃。

●延伸阅读： 糖尿病老人这样喝粥

一些老人由于牙齿脱落或咀嚼功能下降，或一些消化系统的疾病，或者其他问题，导致不能进食正常的固体食物或半固体食物，这时就可能选择粥、面片汤或烂面条。但老年糖尿病患者在选择时，要考虑这些食物对血糖的影响。

最好是将豆类、杂粮类食物同大米一同熬粥，比如红小豆、绿豆、芸豆、豌豆、蚕豆、鹰嘴豆、小扁豆等杂豆，以及燕麦、糙米、薏米等杂粮，与大米1:1的配比组合，会显著降低餐后血糖。还有花生、芝麻、莲子、百合等食物也是低升糖指数的食物，也可以放到粥里。

但有一些米，比如糯米、大黄米、黏小米，其升糖指数较高，就不要用了，也不要再在粥中添加枣、葡萄干等甜味食材，更不要放白糖、红糖、冰糖等糖。同时还要注意，粥不要熬的时间太长、太黏。

老年糖尿病患者在熬粥类食物时，还可以做菜粥或肉粥，比如放入小油菜、菠菜，来增加维生素和膳食纤维的摄入。放入牛肉、鸡肉、鱼肉或鸡蛋，可以在补充碳水化合物化合物的同时，增加了优质蛋白质的摄入。

来源：生活晚报

米饭搭配这些食物吃，能控餐后血糖？

并谁都知道，精白大米煮出来的米饭是一种高血糖指数的食物，需要控血糖的人不能多吃。

但是，白米饭清香微甜的美味，黏糯弹牙的口感，令很多人无法轻易舍弃。即便煮杂粮饭，也需要有些大米相配，口感才会更容易接受。

因此，肯定有很多人琢磨一件事：如果白米饭配着什么东西吃能降低餐后血糖反应，那不就能让人们鱼与熊掌兼得，既吃到美味米饭，又不至于餐后血糖爆棚么？

研究者发现，米饭配某些食物一起，已经有很多相关的人体实验，其中包括富含蛋白质的食物（如肉蛋奶等）、富含脂肪的食物（如油脂、坚果、油籽等）、豆类和豆制品、蔬菜类食物等，还有多种食物混合的效果研究。这里帮大家梳理一下相关的研究结果：

搭配鹰嘴豆、黑豆等豆类， 可以延缓消化酶作用

国外研究发现，黑豆、鹰嘴豆、小扁豆等和米饭同煮或配米饭吃均有控制餐后血糖的效果。国内研究发现，红小豆、绿豆、芸豆等也有很好的效果。

这个一点都不奇怪，因为豆子本身是超低血糖反应食物，富含植酸、单宁等抗营养物质，能延缓消化酶的作用，而且蛋白质含量大大高于米饭。最近时髦的所谓白芸豆提取物，大致就是这样的道理。

如果用富含淀粉的豆子替代一部分米饭的话，餐后血糖反应肯定是会下降的。具体的淀粉豆品种就可以按喜好了，煮白芸豆可以，煮红芸豆也可以，价廉物美。

有些研究者先浸泡豆子然后用电饭锅煮，有些则用压力锅烹调。还有研究者直接用罐头产品的豆子，微波炉热一下就配米饭吃。

搭配鸡肉、鱼肉等高蛋白食品， 可增加饱腹感、延缓胃排空速度

国外研究发现，配米饭吃时能降低血糖反应的食物有鸡肉、海鲈鱼、整煮鸡蛋、豆腐、牛肉丸等。总之，只要是高蛋白食物，几乎都能起到这种效果。这是因为高蛋白质食物会增加饱腹感，促进胰岛素的作用，从而降低血糖反应。

同时，高蛋白质食物还能延缓胃排空速度，延缓消化进程，从而减少单位时间内消化产生的葡萄糖。

其实我国研究早就证实，无论是鸡蛋、肉类还是鱼类，只要是富含蛋白质的食物，配合米饭食用的时候都会降低血糖反应。比如说，白米饭本身的血糖指数是83，而米饭+鱼、米饭+猪肉、米饭+芹菜+猪肉、米饭+蒜苗+鸡蛋，血糖指数分别是37、73、57和68。

搭配油脂类食物，黄油效果优于植物油

国外研究发现，印度酥油、黄油、大豆油和食物同吃都有降低血糖指数的效果。坚果油籽类如巴旦木、核桃等也有同样效果。

黄油、酥油等富含饱和脂肪酸的油脂，效果似乎优于植物油。这可能是因为饱和脂肪酸能够更好地与直链淀粉作用，抑制淀粉的糊化作用。

还有研究者讨论了烹调中添加油脂的时机，显示在煮饭之前加入酥油，延缓消化速度的效果要优于煮饭后添加时。这可能是由于煮饭前添加，在加热过程中可以更好地形成淀粉-脂肪复合物。而煮好饭之后，淀粉已经充分糊化，再添加脂肪的效果就会打折扣了。

搭配蔬果类食物，果干和新鲜蔬菜都可降低血糖反应

综述中提到，有多项研究测试了番茄泥、茄子、菜心、菜花、西兰花、混合咖喱蔬菜等配合米饭的效果，都起到了降低餐后血糖反应的作用。

近期还有研究者讨论了配合水果干的效果，米饭配合苹果干和醋泡苹果干，也能起到降低餐后血糖反应的作用。如果同时配合水果干和坚果，则效果更佳。

想控糖需要膳食搭配、丰富多样， 增加全谷物比例

此外，还有很多研究者讨论了很多食物配合白面包或白馒头之后控制血糖反应的效果。比如说，我国食物成分表中记录，白馒头的血糖指数是88，但馒头+酱牛肉、馒头+芹菜炒鸡蛋、馒头+黄油的血糖指数分别是49、48和68。又比如说，我国有研究发现，白面包的血糖指数是77，但配牛奶、黄大豆豆浆、大豆黑芝麻浆和大豆亚麻籽浆的血糖指数分别降低到63、63、67和57。

所以，控血糖人士的日常膳食一定要丰富多样，要增加全谷物比例，还可把米饭和杂豆、蛋白质、蔬菜合理搭配起来，在营养平衡改善的同时，能提升控制血糖的能力。

还要注意一件事：能帮助降低血糖反应的食物，不一定就是有利于糖尿病患者的食物！还要考虑热量高低，考虑是否会升高血脂，是否饱和脂肪过多。

因为吃脂肪有利于降低一餐后的血糖反应，就放开吃煎炸食品，烹调油过多，拿猪油黄油拌饭，那绝对是不利于长期血糖控制，不利于预防各种心血管并发症，不利于整体健康的。（作者：范志红 中国营养学会理事，中国科协科学传播首席专家，食品科学博士）

来源：北京青年报