

餐前半小时吃苹果有利于降餐后血糖？



本版图片来自网络

饭前先吃苹果的GI值下降最明显,苹果米饭同时吃位居第二

为了公平起见,这项实验中比较血糖反应的高低,是按等碳水化合物来操作的。

第一组,直接吃含50克可利用碳水化合物的白米饭。

第二组,吃含15克可利用碳水化合物的苹果,同时吃米饭。不过这米饭是减量的,扣掉了15克可利用碳水化合物,最后总的碳水化合物还是一样多,都是50克。

第三组,先吃含15克可利用碳水化合物的苹果,从吃苹果的时间开始算,30分钟之后再吃米饭。这米饭也是减量的,和第二组一样多。

第四组,先喝含15克可利用碳水化合物的糖水,其中糖的种类和含量与143克苹果是一样的,也是8.3克果糖和6.7克葡萄糖。30分钟之后再吃米饭,这米

饭也是减量的,和第二、三组一样多。

研究结果显示,如果用一餐饭的GI值来表示,那么吃米饭是82,米饭苹果一起吃是64,先吃苹果的吃法居然降低到了40!这个降餐后血糖的效果,真的是有点猛啊。先喝糖水的方法,也能把GI值降到69,不过喝糖水和吃苹果相比,效果还是差远了。

橙子、苹果和梨三种水果中苹果降糖效果最明显,橙子最弱

不过,可能有很多人会问:吃苹果就得少吃米饭?谁能做得啊?如果我餐前吃个苹果,米饭一口也没少吃,还会有这种降血糖作用吗?吃梨可以吗?吃橙子可以吗?

这些问题,研究者也考虑到了。于是,继续做了第二批实验。这次,用苹果、梨和橙子这三种冬天最常见的水果来做实验。而且,实验中的碳水化合物数量又分成了两组。

一组叫等碳水组,和上一项研究一样,吃水果之后扣减了米饭,总的可利用碳水化合物摄入量都是50克。

另外一组叫高碳水组,额外多吃水果,米饭一点都不少吃。也就是说,这一组中,吃含15克碳水的水果之后,再吃含50克碳水的米饭,总的可利用碳水化合物摄入量是65克。

在等碳水组当中,发现还是苹果的效果最好,和前面的实验没区别——餐前30分钟吃苹果,把米饭餐后两小时的餐后血糖反应降低了40%。梨就略差点,只降低了25%;橙子效果最弱,只有8%。

从餐后血糖波动的角度来说,先吃苹果的降低效果是

50%。先吃橙子最弱,也有约25%,这也不可忽视了。那么,高碳水组的情况怎么样呢?因为多吃了15克碳水化合物,所以餐后两小时血糖差异不太大。先吃苹果和梨的效果差不多,分别只降了17%和20%,橙子只降了10%。

而且,即便多吃了水果,碳水总量加到了65克,和碳水数量只有50克的纯米饭餐相比,餐后的血糖波动仍然有显著降低。这个结果已经很令人惊喜了。说明餐前吃水果并不会额外升高血糖反应,而且把水果放到餐前来吃,甚至还能有效降低餐后血糖的波动。

先吃水果的饮食方式仅限于胃肠消化功能正常的人

最后还要叮嘱几件事。

1.该研究是在健康人当中做的,还不能确认糖尿病人饭前吃苹果是否能得到同样的餐后控血糖效果。

2.先吃水果的饮食方式,仅限于胃肠消化功能正常的人。那些特别怕凉的人,容易发生腹泻的人,有肠易激综合征的人,餐前吃个苹果还是要慎重的。如果

有不舒服的感觉,那就不要这么吃啦。

3.用这个方法的时候,时间的精准很重要。如果不确定用餐时间,那么“30分钟之前”也就无从谈起了。对控血糖的人来说,必须保证按时用餐,而不能时间忽早忽晚,量忽多忽少。决不能因为吃了苹果,就放任自己到点不吃饭。

4.对糖尿病患者来说,不能用食物来替代药物治疗,但也需要注意根据食物的效果来调整药物的用量。餐后血糖降低了,就得减少胰岛素和降糖药的数量,否则容易造成危险的低血糖反应。

(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

糖友“裸控糖” 危险又艰难

家住河南郑州、60岁的糖友傅先生偶然加入了一个糖友微信群,并在群里学到了一个新词——“裸控糖”,说是放弃吃药、打针,仅靠调整生活方式就能平稳控糖。他试了一周,血糖和服药时一样达标。兴奋之余,他深感担忧:这真的行吗?

糖友将控糖用药和饮食、运动分割开,这本身就是错误的。生活方式干预也是糖尿病治疗中不可或缺的重要一环。对大部分糖友来说,通过生活方式加药物的方式控糖,一旦停药就会出现高血糖的症状。不过,有少部分1型糖友,糖尿病发现得早、胰岛功能完好,或是一些肥胖的2型糖友经过一段时间药物治疗后,血糖和胰岛功能都处于一个平稳的水平,确实可以不用药,仅通过调整生活方式就能“裸控糖”,这在医学上叫“临床缓解”。

一般来说,糖友空腹血糖在8毫摩尔/升以下,餐后2小时的血糖在11毫摩尔/升以下,且胰岛功能良好,可以不服药,仅通过调整生活方式控糖。不过,糖友选择走这条路很危险,也很艰难,我们不鼓励。因为,实现“裸控糖”的糖友本身疾病并没治愈,只是处于一个相对稳定的缓解期,每天要花大量时间制订饮食、运动计划,定时监测血糖等,需要强大的意志力和耐心,一旦行为有偏差就会引起血糖波动,造成机体功能障碍,如饥饿性酮症等。

同时,糖尿病不光表现为血糖高,它还是一种全身性疾病,药物的作用不仅是降糖,还能延缓或改善糖尿病并发症。殊途同归,“裸控糖”者最终还要使用药物。不管采取哪种方式控糖,都要定期测血糖、到医院做相关检查,避免并发症出现。身体条件允许并采用“裸控糖”的糖友,一定要多监测血糖,一旦出现波动要及时就医。

(作者:付留俊 河南科技大学第一附属医院景华院区内分泌科主任)

来源:快乐老人报