

“吃硬不吃软”真能控制血糖？

四条控制血糖的饮食技巧,简单好记,适合大多数人

近些年,糖耐量受损、高血糖、糖尿病等的发病率逐年升高,越来越多的人开始焦虑自己的“血糖”,网上也开始流传各种“控糖饮食小妙招”——比如“吃硬不吃软就能有效控制血糖”。所谓“吃硬不吃软”,指的是优先选择质地相对干硬的食物,少吃质地柔软、糯叽叽的食物。

那么,这种控糖技巧真的管用吗?今天就来细致聊聊。

“吃硬不吃软”真管用？

先说结论:“吃硬不吃软”这个建议的确有一些道理,因为进餐后血糖的上升速度和食物的质地有关。

比起软、烂、糯,水分含量高的食物,干硬、粗糙、水分含量低的食物,相对更不容易被咀嚼成糊状,也就没那么容易消化。既然消化得慢,分解成葡萄糖进入血液引起血糖上升的速度也就慢,餐后血糖波动也就更小,自然更有利于维持血糖的平稳。

对于血糖控制不佳、糖尿病的朋友,在进食时,优先选择质地相对干硬的食物,少吃质地柔软、糯叽叽的食物,更有利于维持餐后血糖的平稳。比如多吃“有嚼头”的窝窝头,少吃软乎乎的白面包;多吃硬挺筋道的面条,少吃煮到软烂、入口即化的线面等等。

要注意的是,这里所谈的“干硬”和“软烂”,大部分情况下是指以淀粉为主要成分的

主
食。

毕竟,蔬菜、水果、肉蛋奶豆中淀粉含量远比主食低,它们在体内直接转化为葡萄糖的“能力”也就低很多,对餐后血糖的影响力也小于淀粉类主食。



糖尿病、高血糖患者不止要“吃硬不吃软”

先说答案:“吃硬不吃软”的确可以粗略成为一种控制血糖的方式,但对于糖尿病、高血糖患者,仅看这一方面,还不够全面,可能引起误判。

这是因为除了软硬之外,食物的主要成分(食物本身的含糖量)、生熟、加工程度和加工方式、温度、食物本身的组织结构等因素,都会影响身体餐后的血糖水平。

1. 食物本身含淀粉和添加糖越多,越容易引起餐后血糖快速上升。

比如即便是偏硬的糙米饭,也比软糯的蒸红薯血糖生成指数要高,前者血糖生成指数是68,后者血糖生成指数是51。

2. 食物越生,越不好消化,血糖生成指数越低,反之,食物越熟,越容易消化,血糖生成指数越高。

生熟的判断,既包括自然成熟的程度,也包括烹饪加工的生熟。比如生香蕉的血糖生成指数是30,成熟香蕉的血糖生成指数是52。

3. 食物加工的程度越高,越精细,往往越容易消化,血糖生成指数越高,加工程度越低,血糖生成指数越低。

比如即食燕麦粥的血糖生成指数是79,需沸水冲泡加工的片状燕麦粥血糖生成指数是55。

而食物加工方式会直接影响加工程度。比如,高压锅煮的粥往往比普通锅煮的粥更软烂黏糊,更容易消化,血糖生成指数也更高。

4. 凉的食物往往比热的食物血糖生成指数更低。

一方面是因为偏热的食物更容易被胃肠道接受,另一方面是因为冷的淀粉类主食中可能含有一定比例的抗性淀粉,抗性淀粉更难被消化

吸收。

5. 食物本身结构也会影响血糖生成指数。

结构越疏松,越容易被消化酶接触到,进而很快被消化吸收,升高血糖,血糖生成指数自然也就高。

食物的结构如果紧实致密,就不太容易消化,血糖生成指数就低。比如未发酵的死面馒头,血糖生成指数为70,全麦粉馒头血糖生成指数为82。

在了解这些以后,就会明白,仅从“硬”和“软”的角度来评判一种食物是否更有利于血糖的控制,的确不够完整,还需要综合考虑食物的成分、加工程度、生熟、温度等等。

比如,同样是面条,小麦粉做的干、扁、粗的面条,血糖生成指数是46,而硬质小麦粉做的细面条,血糖生成指数是55,同样是硬质小麦粉加入鸡蛋做的粗面条,血糖生成指数却是49。前两者,是食物加工程度不同引起的差异,后两者,则是食物的主要成分不同带来的变化。

这也是为什么要用“血糖生成指数”这样一个客观且量化的指标,来衡量某种食物进食后引起的血糖波动。如果大家想更全面地了解食物对餐后血糖的影响,不妨关注其血糖生成指数和血糖负荷两个指标。

此外,“吃硬不吃软”除了不适用于糖尿病、高血糖患者外,对于胃肠道消化功能较差的朋友来说,也不太适合。

比如胃溃疡严重的朋友,就应该避免太过干硬的食物,防止其对胃黏膜产生机械性刺激。再比如,一些老年人消化功能减退,不宜大量吃干硬的食物,否则可能会因为消化不良引起其他问题。还有牙口不好的中老年人,要避免太硬的食物造成牙齿损坏。

适合大多数人的“科学控糖”

吃饭小技巧

那么,有没有更科学、适合更多人群的、好用好记好执行“科学控糖”吃饭小技巧呢?

当然有!我们整理出了4条简单、可直接照着使用的技巧,大家可以灵活选用。

1. 胃肠道没问题,吃硬少吃软,没毛病。

2. 胃肠道功能差,或不习惯吃干硬食物,那就吃杂、吃粗不吃精。

比如,一餐的食物种类尽量杂,包括蔬果、瘦肉、蛋、主食等。主食选择粗杂粮而非精米白面类食物。

3. 没条件搞食物多样化,或不习惯吃太多粗粮,那就注意食物加工别太精细,食物形态别太细碎软烂。

比如,用普通锅具熬“汤米分离”的稀粥,而不是吃熬到入口即化、看不到大米原貌的黏糊粥。

4. 吃饭顺序帮大忙,先汤/水,再菜、肉,最后吃主食。

如果以上原则您还是觉得复杂,那可千万要记住吃饭顺序的调整——先喝点清淡的汤粥或水来占据一定的胃容量,随后吃富含大量膳食纤维没那么好消化的蔬菜,接着吃非常“扛饿”的优质蛋白质,如肉、蛋等,最后再吃提供淀粉的主食,这样可以最大程度降低淀粉类主食的摄入量。

来源: 科普中国

本版图片来自网络