

饮食习惯不好容易升血糖

中华美食少不了碳水主食的加持,热汤面条、包子馒头、大饼油条、馄饨水饺、营养粥品……这些主食成了国人膳食宝塔中的灵魂,但它们对血糖并不太友好,加拿大麦克马斯特大学最新研究认为,中国居民饮食的升糖指数最高,与2型糖尿病风险增加之间存在明确关系。

升糖指数关乎糖尿病风险

加拿大的这项研究利用PURE研究方法分析了20个国家12万余人(年龄在35—70岁之间)的饮食数据,其中,有4.2万多人为中国人,探究升糖指数(GI)、血糖负荷(GL)与糖尿病发病率之间的关联。简单来说,升糖指数反映了食物“升糖有多快”,血糖负荷反映了“能升多高”。

上述研究根据7类含碳水化合物食物的摄入量来估算GI和GL。以含50克碳水化合物的白面包作为参照,将其升糖指数定为100,非豆类淀粉类食品升糖指数93,含糖饮料87,水果69,果汁68,非淀粉类蔬菜54,豆类42,乳制品38。按照量表计算,升糖指数小于79为低,79—99为中等,超过100为高。

研究平均随访11.8年,其间共有7326人患2型糖尿病。总体而言,参与者饮食的升糖指数平均为85.9,其中,中国参与者的升糖指数位列所有地区之首,达到88.9,其次是东南亚饮食88.2和非洲饮食88。特别是根据参与者的升糖指数分成5组后,有1.5万(59.6%)中国人处于最高升糖指数分组。

研究发现,与升糖指数较低的饮食相比,高升糖指数饮食与

糖尿病风险增加15%相关;与血糖负荷最低的人相比,高血糖负荷与糖尿病风险增加21%相关。而且,这一影响在高体重指数【BMI=体重(公斤)÷身高(米)的平方】人群和高腰臀比人群中相关性更强。

具体来看,饮食升糖指数较高的人普遍受教育程度较低、居住于农村、吸烟率高、运动水平低、BMI低,他们摄入的乳制品、果蔬、豆类、未加工红肉/禽类比较少,但淀粉类食物摄入量更高。

上海中医药大学附属龙华医院临床营养科主任医师蔡骏表示,我国是糖尿病大国,目前糖尿病患者人数超1.4亿,大约每10个人中就有1个糖尿病患者,近年来发病率呈逐年上升趋势。从风险因素来看,不良饮食是糖尿病第一致病因素,说“糖尿病是吃出来的”一点也不为过。蔡骏指出,一种食物对餐后血糖是否有影响,主要由食物的升糖指数和含糖量共同决定。高升糖指数的食物,进入胃肠后消化快、吸收率高,引起血糖升高的速度和能力越强,食物血糖负荷就越高,食用相同重量食物对餐后血糖的影响程度越大。

本版文字来源于《生命时报》
图片来自网络

高、糊化程度高的食物,以及烧烤、油炸等高热量食品,都容易升高血糖。”于仁文指出,这些食物在国人饮食中十分常见。另外膳食搭配不合理,杂粮摄入不足,果蔬比例太低,三餐不定时定量,不吃

早餐或晚餐过度丰盛,每餐必饮酒等,都会影响胰腺代谢,增加患糖尿病风险。此外,现代人普遍久坐不动、加班熬夜、心理压力等问题,也容易导致植物神经紊乱、内分泌失调,引发血糖异常。

巧妙搭配,稳住血糖

中国饮食也有着非常健康的一面,例如,平均热量较低,主张少吃肉,每餐七八分饱;相比国外,蔬菜和豆制品摄入量较高;鼓励喝茶,补充水分等。但是,近年来中餐越来越向着多肉少菜、多油炸烧烤的方向发展。怎么吃中餐才能更健康?蔡骏建议,控制总碳水摄入量,巧妙搭配膳食,改变一些饮食习惯,可以更好地发挥中餐的健康优势。

控制碳水。控制碳水化合物的摄入量,每天膳食应包括谷薯类、蔬菜水果、禽鱼肉蛋奶,保证食物多样性。其中,全谷类食物为200—300克,杂豆类50—150克,薯类50—100克。

粗细搭配。少吃精制碳水食物,用1/3粗粮代替每餐的糯米白面,添加豆类和高纤维蔬菜。适当多吃富含蛋白质的肉、鱼、蛋等食物,蛋白质会延缓血糖升高。

蒸煮为主。制作菜肴时,尽量少用红烧、卤制、烧烤、煎炸、盐焗、糖拌、勾芡等烹调方式,应以蒸煮为主,特别要少吃炒饭、拌面等过度烹调的主食,否则不利于血糖的稳定。

巧用调味。白面包、米饭、面条中,尽量不要加入橄榄油、花生油、黄油等,可使用肉桂、醋、姜等有助降低血糖的调味品。

饭前喝汤。吃饭遵循先喝清汤,接着吃蔬菜、豆制品,再吃肉类,最后吃主食的顺序,有助于控制淀粉、脂肪、高糖食物的摄入量。

多嚼几下。一日三餐定时定量,每隔四五个小时吃一餐,每次进食不宜过快,吃到七八分饱为宜。每口饭至少嚼20下,老人最好咀嚼25次以上,更有助消化。

饮品适量。最好不要喝含糖或甜味剂的饮料,可用白开水或茶水代替。大量饮酒容易热量超标,还会使血糖升高,消耗体内的胰岛素,增加血糖控制的难度。

对于糖尿病患者来说,合理饮食能辅助控制血糖。上海长征医院内分泌科主任医师邹俊杰建议,糖尿病患者应以控制血糖为目标,优化食物种类和摄入量,满足健康需求。推荐三大营养素在总热量中的占比为:蛋白质15%—20%、碳水化合物45%—60%、脂肪20%—35%。是否需要加餐、什么时间加餐,以及选择何种零食,应根据个体血糖波动的特点来决定。

于仁文强调,无论哪类人群都要保证膳食结构科学合理,不要过多追求精细加工和高温烹饪的食物,才能更好地控制血糖和减少营养损失。

精烹细作饮食习惯等会影响血糖

蔡骏指出,传统饮食提倡“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”,整体营养均衡,但依据升糖指数和血糖负荷,从饮食习惯、烹饪方式、食物配比等来看,不少“操作”都不利于血糖控制。

青睐糯米白面主食。中国营养学会建议,三大主要营养素在总热量中的百分比应为:蛋白质10%—15%,脂肪20%—30%,碳水化合物55%—65%。但传统饮食模式下,居民碳水化合物提供的热量占总热量的75%—80%。消化过量的碳水化合物,致使餐后血糖迅速升高,血糖负荷较重。

过度烹饪软烂糊化。北京营养协会理事于仁文介绍,西方人喜欢吃偏硬主食,米饭面条煮得火候较小,甚至带硬芯才符合标准,比如意大利面、西班牙海鲜饭等,这类主食富含抗性淀粉,升糖指数低。国人喜欢将谷物熬

煮得软烂糊化,食物容易被淀粉酶水解并快速吸收,导致血糖迅速上升。馒头、包子、发面饼等面食,升糖指数也较高。

花样主食热量加倍。国人喜欢将糯米白面加工为八宝饭、粽子、烧麦、汤圆等。于仁文举例说,一个面团经油炸可做成油条,加糖做成糖糕、糖饼,加盐做成花卷,加盐加油和辅料可做成葱油饼。变了一个形态,总热量翻了几倍,且含有丰富的支链淀粉,个个都是升糖“神器”。

进食快、细嚼慢咽少。随着生活节奏加快,人们进食速度变快。一项涉及4000多人的调查显示,近九成人吃一顿饭只花十来分钟。蔡骏指出,国人吃面条、水饺、馄饨的速度较快,单位时间进食速度越快,血糖上升速度越快。研究表明,吃饭快的人群患糖尿病的风险是普通人的3倍。

“总的来说,糖分和淀粉含量

常见高升糖指数食物和低升糖指数食物

高升糖指数食物

◎馒头、面条、炒饭、白米粥、米饭、糯米饭、油条、糖饼等精制主食
◎油炸薯片、土豆泥、烤红薯、南瓜羹等精加工薯类食物
◎荔枝、桂圆、芒果、冬枣、榴莲等水果
◎蛋糕、糖果、果脯、肉干等即食食品

低升糖指数食物

◎黑米、燕麦、高粱米、玉米、糙米等全谷物杂粮
◎红豆、绿豆、豌豆等及其制品
◎低脂或脱脂的奶粉、无糖酸奶、纯牛奶等乳类
◎苹果、柚子、樱桃、桃子、草莓、火龙果、李子、雪莲果等水果
◎混合谷物面包、燕麦麸皮面包等高纤维或全麦型即食食品