

# 您进入这些控血糖误区了吗

◎范志红

控血糖是无数老人心头的烦恼。很多人认为,只要按照糖尿病人的吃法,多吃全谷杂豆、多吃蔬菜,就可以控血糖了。其实日常操作起来远没有这么简单,这里总结出控血糖饮食常见的7个误区,看看哪些击中了您?

## 误区1:全谷食物只吃玉米

一提起吃全谷物,首先想到的是玉米、玉米糁和玉米面。可能是因为很多老年人过去的艰苦生活中常常吃窝头、玉米碴子粥和玉米糊糊,形成了固定的印象。

实际上,玉米糁和玉米面并不是全谷物。它们在制作中已经去掉了玉米粒的种皮和种胚,营养价值打了折扣。同时,煮软后的玉米糊糊和玉米糁粥,餐后升血糖速度是飞快的,并不逊色于白米饭。如果煮玉米粥时再加点碱,那就更易升血糖。

玉米馒头、玉米发糕都是升血糖很快的食物。这是因为,纯玉米做不成馒头和发糕,其中要加入白面粉,还要加入酵母粉和泡打粉。多孔的松软状态有利于消化酶的作用,消化快则葡萄糖释放快,葡萄糖吸收入血之后升血糖也快,不可作为每日的主要杂粮食物选择。

啃玉米棒也并不是控血糖的最佳选择。

因为目前用作主食的市售玉米棒以糯玉米为主,而糯玉米属于糯性食物,口感黏软,容易消化吸收。要记住所有糯性食物都是高升糖食物,包括白糯米、紫糯米、黏小米、黏大黄米等,并不适合控血糖人士经常食用。

## 误区2:薯类食物的烹调方式过度绵软

研究表明,同样是一种土豆,烹调硬度不一样的情况下,GI值可以从56升高到83,比如面软的土豆都可以与白馒头、白粥的升糖指数媲美了。建议加醋烹调土豆,既能

帮助保持脆硬口感,与醋一起食用本身也可以降低血糖反应。因此,老人可以考虑采用醋炒土豆丝、凉拌土豆丝等方式来食用土豆。

同样,蒸红薯的抗性淀粉较多,而烤红薯的淀粉糊化更充分。所以可以考虑适当吃蒸红薯而不是烤红薯。当然,无论怎么吃,都得记得要相应减一部分米饭、馒头之类的主食。

## 误区3:全谷杂豆烹调软了,就不能帮助控血糖了,不如直接吃白米饭

的确,和较硬质地的食物相比,软烂的淀粉食物相对更容易升血糖。例如提前浸泡一夜的糙米饭也可以达到80以上的血糖指数。但是,豆类即便烹调到软烂,仍然升血糖速度很慢。全谷物中的燕麦粒即便烹调到黏稠,由于存在 $\beta$ -葡聚糖,餐后血糖反应也会受限制。

所以,即便血糖指数和白米饭一样高,全谷杂豆仍然是值得吃的,因为它们的营养价值高,比如更多的B族维生素会使人体代谢能力增强;更多的膳食纤维有利于改善肠道环境。所以,只要能够愉快地吃下去,煮软的糙米饭、小米饭等仍然值得吃。

## 误区4:主食冷着吃升血糖慢,所以不该吃热饭

刚出锅的饭,哪怕是杂粮饭,都比较好消化,升血糖的速度也会快一些。冷凉之后,淀粉发生老化回生,升血糖速度会变慢。但不能只看到升血糖速度,还要考虑到消化吸收能力,以及胰岛素分泌节奏。

有少量研究发现,冷的食物或硬的食物可能会增加胰岛素分泌量,或延迟分泌时间,降低胰岛素敏感性。营养素消化吸收不足时,肌肉容易流失,会进一步降低血糖控制能力。

所以,对消化不良的控血糖老人来说,应当优先吃热饭,保护消化

吸收功能。待胃肠能力改善后再尝试降低食物温度。

## 误区5:听说空腹运动效果好,于是坚持饭前运动

对部分体重偏低、消化不良、食量不大的控糖老人来说,空腹运动时容易低血糖,运动后的食量如果跟不上,又容易流失肌肉。

推荐在餐后1~2小时运动而不是空腹运动,会更安全一些。可以在运动之前吃少量食物,如牛奶燕麦粥、杂粮糊等。运动后的一餐要增加蛋白质供应,同时配合足够的主食,才能实现增肌目标。

## 误区6:以餐前负荷、预防低血糖等为理由,放心吃高脂肪食物垫饥

一些初步的实验提示,餐前吃少量坚果、蛋糕等高脂肪食物并不能有效控制餐后血糖。也没有证据表明两餐之间吃这些食物有利于血糖控制。兜里经常放着苏打饼干吃几口,不如用餐时吃足添加全谷杂粮的主食,并配合足够的蔬菜和瘦肉、鱼类、豆制品等。点心零食不断的做法只会增加膳食热量、降低营养质量,长期而言不利于血糖控制。

## 误区7:因为要限时进食,睡前饿了也不吃,夜里常被饿醒

已经有大量研究确认,深夜进食不利于血糖控制,所以晚餐最好放在17~18点,然后在21~22点休息。但是,这并不意味着晚餐必须吃得很少,也不意味着深夜感觉饥饿甚至低血糖反应时不能补充食物。

饥饿会影响睡眠质量,夜间休息不佳会造成应激,严重影响血糖控制,降低生活质量。甚至没有糖尿病的人,在连续失眠之后也容易出现高血糖。低血糖反应更是一种必须纠正的危险情况。预防措施有两个:

一是晚餐吃饱量,然后适当做些身体活动,以预防餐后血糖过高的问题;二是在感觉饥饿之前一小时,少量加餐容易消化的食物,然后及时休息。

# 白蒲百岁寿星图

(二十一)

◎吴信礼



花寿民 男,生于1921年8月,享年100岁,白蒲勇敢居人。心态平和,早睡早起,喜欢看书看报、听收音机、打太极,饮食荤素搭配。



高来芳 女,生于1922年3月,白蒲姚家园人。每天早起,洗漱后喝点热水。早饭后散步。午餐和晚餐都要喝二两黄酒,睡午觉,晚上睡觉前喝点水。打打长牌。



丁红英 女,生于1919年8月,享年100岁,白蒲邓杨人。早睡早起,坚持午睡。平日烧锅、拣菜、烧水,性格开朗。



## 运动有助老人眼睛健康

◎敏稳

美国一项新研究发现,运动可延缓黄斑变性的发生、进展,并可能预防青光眼和糖尿病视网膜病变等一些常见致盲眼病。

美国弗吉尼亚大学医学院团队开展小鼠实验发现,运动可以使小

鼠眼部有害血管的过度生长减少45%。研究人员又做了进一步验证,最终证实运动减少了32%的眼部血管问题。

弗吉尼亚大学高级视觉科学中心研究员布拉德利·盖尔芬德博士

指出,运动明目可能是身体活动促进了眼部血液流量增加等多种因素作用的结果。

此外,运动不仅有益延缓中老年人因年龄增长所致的视力衰退,户外活动还有助预防青少年近视。