

饮食习惯不好 容易升血糖

中华美食博大精深，自然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……这些主食管饱又美味，成为了国人膳食宝塔中的灵魂。但这些食物对血糖并不太友好，加拿大麦克马斯特大学一项最新研究认为，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。

精烹细作也会影响血糖

蔡骏指出，虽然我国传统饮食提倡“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”，整体上营养均衡，但依据升糖指数和血糖负荷这两大指标，从国人的饮食习惯、烹饪方式、食物配比等维度来看，会发现不少“操作”都不利于血糖控制。

青睐精米白面主食。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%。但在我国传统饮食模式下，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，西方人喜欢吃质地偏硬的主食，他们的米饭面条煮得火候比较小，甚至需要带硬芯才符合标准，比如意大利面、西班牙海鲜饭等，虽然国人称其为“夹生饭”，但这类主食富含抗性淀粉，升糖指数比较低。相反，认为“喝粥养胃”的国人总喜欢将谷物过度烹饪，熬煮得软烂糊化。这种烹饪方式下，食物很容易被淀粉酶水解并快速吸收，导致血糖迅速上升。另如国人喜欢馒头、包子、发面饼等面食，升糖指数也比较高。

花样主食热量加倍。中国饮食搭配还有一大特点，那就是将精米白面加工为很多耳熟能详的美味，比如八宝饭、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，总热量却翻了几倍，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。我国的餐桌礼仪讲究细嚼慢咽，但随着生活节奏加快，人们的进食速度也在变快。一项涉及4000多人的调查显示，近九成人吃一顿饭只花费十来分钟。蔡骏指出，国人吃面条、水饺、馄饨时的速度都较快，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。除了吃什么，怎么吃也影响血糖水平。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，增加患糖尿病的风险。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粗粮代替每餐的精米白面，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。

生活中常见的高升糖指数食物

◎馒头、面条、炒饭、白米粥、大米饭、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

值得推荐的低升糖指数食物

◎黑米、燕麦、高粱米、玉米、糙米等全谷物杂粮

◎红豆、绿豆、扁豆、豌豆等杂豆及其制品

◎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