

晚上7点前吃完晚饭更健康



近日发表的一项新研究显示:进食晚的人,血糖升高的幅度要明显大于早进食者;吃得晚且晚餐吃得多,更易损伤血糖。

改一下晚饭时间 就有助控糖

发表在英国医学期刊《营养与糖尿病》上的这项新研究,以正处于糖尿病前期或早期2型糖尿病阶段的成年人作为对象。

研究者将他们分为晚进食者(每日45%以上的热量在下午5时后摄入)和早进食者,并进行75克2小时口服葡萄糖耐量试验。

结果显示,不管参与者的体重、腰围或饮食结构如何,晚进食者血糖的升高幅度,明显大于早进食者。

大家通常关注饮食中的两个基本问题:吃多少、吃什么。

而这项新研究的重要性在于,它提示我们,饮食对于健康的影响还在于什么时候吃,进食时间可对血糖代谢产生独立影响。

这提示,糖前期或2型糖尿病患者,可以通过调整进食时间来改善血糖控制。

此前,日本熊本县立大学的一项研究也发现了类似的结论:早点吃晚餐可改善24小时

血糖水平,且能改进次日早餐后的脂质代谢。

早点吃晚饭,身体还会发生什么?

将晚饭时间提前一点,除了上述提到的对血糖很友好之外,身体还会发生一些意想不到的变化。

◎有利于减重

国际权威期刊《临床内分泌与代谢杂志》刊登的研究提醒:比起18时吃晚饭,22时进餐的人血糖水平更高,并且身体消耗的脂肪量也较低。

◎有助血压稳定

土耳其一大学对721名高血压患者研究发现,比起19时前吃晚饭,19时后吃晚饭的人,在一整夜保持高血压的可能性高出2.8倍。

◎睡眠质量好转

人在睡眠状态下,大脑若是活跃便可导致失眠、多梦、浅睡等。晚饭吃得太晚,肠胃被迫“加班”会直接影响睡眠质量。

◎胃食管反流减轻

胃食管反流的人多有饭后胃灼热、泛酸的情况,这类人睡前4小时不宜进食。所以早点吃晚饭,对缓解胃食管反流也有益。

晚饭别拖到20时之后

上海瑞金医院(北院区)营养科营养师杨诗晗表示,结合人体生物钟和食物消化所需的时长来看,尽量在19时前吃完晚饭,最晚不建议超过20时。

偶尔吃得晚不要紧,但推迟晚餐时间不应成为常态。如果你是上班族,可以先吃个简餐再工作,尽量不将晚饭时间拖得过晚。

中国农业大学食品科学与营养工程学院教授范志红提醒,减肥人群、代谢能力较弱的老年人群,尤其要控制好晚餐时间,最好在晚上7时前吃完。

这样吃饭也能降血糖

除了进餐时间外,食物的质地、烹饪方式、进食速度等都会影响血糖,以下饮食方法也有助你控血糖。

◎吃硬不吃软

通常,食物的烹饪时间越长,糊化程度越高,对血糖影响越大。建议有控糖需求的人,做到“宁干勿稀”“吃硬不吃软”,少吃或不吃软烂的粥或面条,延缓食物消化速度。

◎不宜趁热吃

食物温度会影响淀粉糊化

程度,从而影响升糖指数。趁热吃的话,淀粉糊化程度高,易消化吸收,“血糖生成指数”(GI)就会升高。

◎优化进餐顺序

为减缓碳水化合物的消化吸收,降低升糖速度,最好遵循以下进餐顺序:汤—蔬菜—肉—主食。

◎选简单的烹饪方式

烹饪方式越简单,升糖越慢,比如即食燕麦的GI为83,传统需要自己煮的燕麦片GI只有59。

◎降低吃饭速度

吃饭过快,食物迅速进入胃肠道,既不利于吸收,还会引起血糖快速上升。吃早餐的时间最好不少于15分钟,中餐和晚餐可以控制在半小时。

◎晚饭热量摄入别超过40%

整体来看,一日三餐中,早餐提供的能量应占全天能量的25%~30%,午餐占30%~40%,晚餐占30%~35%。

晚餐的总摄入量热量要少,不应超过全天的40%。

切记!不管多忙都请按时吃饭,当你长期糊弄晚饭时,健康风险也在慢慢累积。

生命时报官方网站