执行主编:刘琳佳 责任编辑:李由 电话:(0451)84612165 E-mail:lnrbliyou@163.com

有的蔬菜吃多了 糖尿病风险反升

很多血糖偏高、患糖尿病的人,都听医生说过每餐要多吃蔬菜、适当吃肉,少吃主食。可有些人发现,自己明明顿顿都吃不少菜,血糖却始终居高不下。先别急着怪自己不自律,问题很可能出在你吃的“蔬菜”上。



纤维控糖,品类有差别

日前,一项纳入近20万人、随访时长超过30年的研究证实:不是所有的蔬菜(膳食纤维)都能够预防2型糖尿病。谷物纤维、水果纤维效果突出,但有些淀粉类蔬菜纤维,反而会增加糖尿病风险。

谷物纤维 所有膳食纤维中,谷物纤维的控糖能力遥遥领先。谷物纤维摄入量最高的人群,相比摄入量最低的人群,2型糖尿病发病风险直接降低23%。每天每多吃5克谷物纤维,糖尿病发病风险就下降16%。更高的谷物纤维摄入,与更优的胰岛素敏感性、血脂、炎症指标直接相关,从根源上缓解胰岛素抵抗。它的护糖作用并不完全依赖减重,哪怕体重没变,也能改善胰岛素敏感性。

水果纤维 仅次于谷物纤维的,是我们日常吃的水果纤维,控糖实力同样亮眼。水果纤维摄入最多的人群,糖尿病发病风险比摄入最少的人群降低18%。每日多摄入5克水果纤维,患病风险就能下降14%。水果纤维的果胶能滋养肠道有益菌,生成丁酸,帮助调节肝脏的糖异生过程,改善全身的胰岛素活性,抑制慢性炎症。但前提是吃完整水果,榨成果汁过滤掉纤维后,剩下的基本只有糖水。

蔬菜纤维 蔬菜纤维摄入量最高的人群,糖尿病发病风险,比摄入量最低的人群高出11%。

吃错蔬菜,血糖难控

并非蔬菜纤维无用,而是我们可能吃错了种类。

研究团队指出,问题出在淀粉类蔬菜上,也就是常吃的土豆、红薯、山药、玉米、芋头这类蔬菜,虽然含有膳食纤维,但淀粉含量高、升糖负荷不低。

不少人的饮食误区在于吃完这类淀粉蔬菜,依旧正常吃米饭、面条等主食,相当于一餐摄入双倍碳水。长期碳水超标,会持续加重胰岛素分泌负担,诱发胰岛素抵抗,最终提高糖尿病患病风险。

烹饪方式也会抵消蔬菜的控糖价值。油焖、红烧、勾芡等做法,会让蔬菜吸附大量油脂和添加糖,彻底抹平纤维带来的代谢益处,这是蔬菜纤维看似“致糖”的关键原因。

真正安全的控糖蔬菜,是绿叶菜、西蓝花、黄瓜、番茄等非淀粉类蔬菜。控糖补纤维的核心是优选谷物、完整水果,用淀粉蔬菜替代主食,清淡烹饪,才能真正守护血糖健康。

王志东

摄入膳食纤维注意细节

膳食纤维到底怎么吃,才能真正稳住血糖?

每天从食物里吃进去25克-36克膳食纤维,特别是可溶性膳食纤维10克-20克,对控糖有帮助。

主食中一半换成燕麦、糙米、全麦等全谷物,补充谷物纤维,可显著降低糖尿病发病风险。

每日吃200克-350克完整鲜果,优选苹果、猕猴桃、草莓等,能带皮尽量带皮,不要用果汁、果干替代。

每天吃500克以上非淀粉类蔬菜,保证餐餐有蔬菜,种类多样化。

绿叶蔬菜可选择芹菜、菠菜、芥蓝、韭菜、油麦菜等;根茎花菜类可选择西蓝花、菜花、芦笋、胡萝卜等;菌藻类可选择香菇、金针菇、木耳、海带、裙带菜等。

平时膳食纤维吃得少,不要突然大量增加,否则可能引起腹胀、排气、腹泻。建议每周增加5克-10克膳食纤维,同时每天喝足1.5升水,帮助膳食纤维在肠道中发挥作用。 本报记者 李由

吃一块红薯,少盛多少米饭?

淀粉类蔬菜进到体内会分解成葡萄糖,跟米饭是一个“家族”。薯类玉米不是菜,吃了就要减米饭。淀粉蔬菜和米饭是“同等碳水互换”关系:吃了淀粉类蔬菜,就要减掉相应的米饭、馒头等精制主食,而不是额外加。怎么换算?

简易换算,不用称重

按家常分量,肉眼估算即可,不必精准称重,老人操作起来也不费劲。

红薯:1小块(约100克,掌心大小)≈熟米饭70克(小半碗);中等红薯200克≈熟米饭140克(一平碗)

鲜玉米:半根中等玉米(约100克玉米粒)≈熟米饭 70克;整根鲜玉米≈一平碗米饭

山药:1段(100克蒸山药)≈熟米饭60克

芋头:3个-4个小芋头(100克)≈熟米饭60克

莲藕:100克(清炒或炖汤)≈熟米饭50克

土豆:1个中等蒸土豆(100克)≈熟米饭70克

土豆泥、烤红薯升糖更快,同等重量下要再少吃一点主食。

分清两类蔬菜

非淀粉蔬菜(菠菜、油麦菜、西兰花、黄瓜、番茄、菌菇)可以放心吃,不占用主食份额,一餐保证半斤左右,优先占满餐盘一半,既有饱腹感又几乎不升糖,还能提供丰富的维生素和膳食纤维。淀粉类食材则要放进主食区域,替代米饭,而不是作为配菜与主食叠加。

四个实操要点

第一,优先蒸、煮。油炸薯条、红烧土豆、拔丝红薯油脂和糖大幅增加,即便减了米饭,血糖血脂照样升,尽量不选,清淡烹调才是护糖正道。

第二,别用粥替换。红薯粥、玉米糊久熬后淀粉糊化,升糖明显加快。尽量吃整块蒸食,少喝杂粮糊,让升糖来得慢一点。

第三,循序渐进。红薯、玉米纤维多,肠胃偏弱的老人一次吃太多易腹胀、排气多,可少量尝试,再逐步增加,给肠胃一个适应过程。

第四,调整进餐顺序。先吃绿叶菜,再吃肉蛋,最后吃红薯、玉米这类主食,能延缓葡萄糖吸收,餐后血糖波动更小,老人也更容易坚持。

老人可餐后2小时测血糖,根据自身情况微调分量,找到适合自己的节奏。

控糖不是完全不吃薯类玉米,它们富含膳食纤维,相比精米白面,合理替换反而有助于改善胰岛素抵抗,提升饱腹感。简单调整餐盘,避开碳水叠加的陷阱,才能平稳守护血糖,安享健康晚年。

在饭店,土豆炖牛肉、藕夹、山药羹、玉米排骨汤,会被当成菜端上桌。就餐时一定要心里有数,餐盘里有这些食材,就要主动减少米饭摄入量,不能当作普通蔬菜随意吃。

本报记者 李由