

你以为升糖的这些主食 其实对血糖很友好

在我们身边，差不多每10个成年人里，就有1人得糖尿病。此外，大约还有3.5亿人正处于糖尿病前期。血糖主要来自碳水化合物的分解，包括各类主食以及水果、甜点等这种含糖的食物。不少人都知道精米白面要少吃，因为升糖快，那不吃白米饭、白馒头，就只能吃全麦面包、杂粮饭，从此过上苦行僧的生活吗？

其实，有些主食看似升糖快，实际对血糖很友好。《生命时报》邀请专家，推荐几款适合高血糖人群吃的主食。



对血糖友好的7种主食

血糖，其实就是血液中的葡萄糖，“血糖稳定”对于能量供应和身体代谢都很重要，控血糖的关键就是让血糖保持稳定。

这里涉及一个重要的参考指标，即GI，也就是“血糖生成指数”的缩写。GI的本质，就是食物升高血糖的速度或能力。GI越高，升高血糖的速度越快、能力越强，血糖越容易大起大落。GI越低，血糖越容易平稳。其中，GI≤55为低GI；55<GI≤70为中GI；GI>70为高GI。

以白米饭的GI值83.2为参考，除了大家熟知的杂粮饭、全麦面包等食物，这里梳理一些看似升糖快、实际对血糖友好的主食，帮助大家调调口味。

意大利面 意大利面的原料是硬粒小麦粉，和普通小麦粉比起来含有更多的蛋白质和复杂碳水化合物，密度、筋度均高于普通小麦。

有数据显示，用精白硬粒小麦粉

制作的细长形意大利面，GI值为33~52，属于低GI主食。

土豆粉 中国注册营养师李园园表示，土豆粉条也不易升血糖。因为土豆粉在制作过程中，经过煮熟再冷却，会产生抗性淀粉，增加了消化难度。不过，土豆粉、红薯粉等是比较纯的淀粉，营养价值不高，偶尔吃吃就可以了。

玉米饼 玉米的淀粉结构比较特别，不但玉米饼子（窝窝头）GI低，即使加工成玉米面粥，GI也只有50左右，是典型的低GI食物。玉米或玉米面、玉米糝等，可以煮粥、摊煎饼、蒸窝窝头。

不过，这里有一个前提——需要是颗粒凹凸不平的老玉米。甜玉米和糯玉米就太不适合糖友常吃。

藜麦饭 藜麦胚芽占比较大，而且有个神奇的特点，就是一煮就发芽。这个小芽其实是藜麦的胚芽，也正是藜麦营养价值高的秘密所在，藜

麦属于低GI食物，膳食纤维和蛋白质含量都很高，且口感一点都不粗。

乌冬面 乌冬面GI值大致为38~62，配料除了小麦粉，还可能有面筋蛋白，它会包裹住淀粉，这样消化速度就会减慢，血糖波动就小。

桂林米粉 桂林米粉通常用籼米（长粒米）制作，有检测发现，其GI值在37左右。

购买米粉时，最好选籼米为原料的，或者直链淀粉多的。直链淀粉多，消化速度就较慢。

饺子 李园园表示，一般带馅儿的主食GI值都不高，因为里面的蔬菜、肉蛋都有利于平稳血糖。

如果有控糖、减脂需求，可以在饺子皮中掺和部分莜面粉、全麦粉、羽衣甘蓝粉等粗面粉或蔬菜粉。

针对主食，这里也列举一些不适合糖友吃的食物，如白米饭、糯米饭、即食燕麦粥、白馒头、白面包、烙饼、苏打饼干等。

吃主食控糖的技巧 吃硬不吃软

即使是同一种主食，也会因质地、大小、烹饪方式的不同，呈现不同的GI值。

碳水化合物进入人体后经过消化分解成单糖，进入血液循环。食物进入胃肠道后，消化速度不同，吸收程度不一致，葡萄糖进入血液的速度

有快有慢，数量有多有少。

一般来说，烹饪时间越长，淀粉类食物糊化程度越高，对血糖影响越大。长时间熬制的米粥，在黏稠度增加的同时，也容易升高餐后血糖。

总之，食物越容易消化吸收，GI就会越高。比如土豆，如果煮GI是

66，属于中GI，而如果做成土豆泥，GI高达87，跟白米饭、白馒头差不多。

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，以上推荐的几款主食正是基于这个道理。

这样吃饭也能降血糖

食物质地、烹饪方式、进食速度等都会影响升糖速度，以下饮食方法也有助你控血糖。

不宜趁热吃 食物温度会影响淀粉糊化程度，从而影响GI。趁热吃的话淀粉糊化程度高，易消化吸收，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。

通过搭配“中和”升糖速度 其

他食物成分，像蛋白质、膳食纤维、脂肪等都不会升高血糖，反而会拉低这一餐的GI。大家可以通过食物搭配来优化这一餐的GI值，比如米饭的GI为83，芹菜炒猪肉GI≤15，米饭+芹菜炒猪肉就变成了低GI（49.9）。

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。

明白底层逻辑之后，我们在日常生活中就可以通过有效调整吃饭方式，达到控糖的效果。

（来源：“生命时报”微信公众号《你以为升糖，其实对血糖很友好的主食》）

每日吃三次的药， 是随三餐吃吗？ 很多人吃错了

我们在吃药时经常会看到说明书上写“每日三次”，很多人就会在吃饭的时候，早、中、晚各一次。实际上，绝大多数的每日三次用药，和吃饭没有关系。

每日一次

先说每日一次，指的是每天同一时间服用一次，这个“同一时间”划重点。比如每日早上或晚上。某些药物在说明书中有规定服药时间的，以说明书为准。比如地塞米松或泼尼松，应在早晨的餐后服用，可增加疗效和减少副作用。

每日二次

如果用法标明每日二次，那就是指每天早晨、晚上各一次，相隔约12小时，比如头孢克肟。

每日三次

大家最容易误会的每日三次，以为指的是每日早、午、晚各1次。注意，不是早中晚饭。这里指的是相隔约8小时，这是按照一天24小时除以三次来划定的。如果我们按照三顿饭的时间，那晚饭距离第二天早上的早饭时间就太长了，会影响药物在体内浓度的稳定性。

比如对于血药浓度稳定要求较高的抗菌药物、抗癫痫药、降压药等，可能会严重影响疗效。而早饭和午饭，或者午饭和晚饭之间，间隔小于八小时，这样可能会造成药物浓度偏高，也会增加不良反应风险。不论如何，用吃饭来计算服药时间都是不严谨的。

如果严格做到8小时服用一次有困难，比如小朋友睡眠时间比较长，也不用把睡得正香的孩子喊醒吃药，比如对于口服抗生素来说，前后相差两个小时问题也不大，让服药间隔尽可能均衡就好。

每三餐各一次

另外，凡事无绝对。某些药物的服用时间真和三顿饭的时间相关，比如降糖药和治疗消化系统药物，由于血糖或胃酸的高低与进食有关，所以这两类药是要跟着三顿饭的时间来吃的，而不是隔8小时一次。但这种毕竟是少数，说明书中也会有特殊标记。其他没有强调和吃饭时间一起的，要求一天三次服用的药物，还是尽量按照八小时一次来服用。

其他情况

搞定了最易懂的“每日三次”之后，接下来就容易理解了，咱们继续往下捋。

每日四次，就是相隔约6小时服一次，比如7点、13点、18点，睡前类似，也要看具体的作息，如果睡眠时间很长，可能需要中间唤醒服药一次。

关于药物间隔，大多数药物是按照药物在体内的半衰期而定的。有些药物需要维持药物浓度的稳定，因此需要固定的时间服用，如治疗帕金森的药物需要每8小时服用一次，还有些药物需要每12小时服用一次。

但有些药物只是提醒大家并不能小于规定的时间间隔而已。比如对乙酰氨基酚要求两次间隔4-6小时，我们吃了之后退烧效果不错，后面12小时才烧起来，也可以等到12小时再吃第二次。后面如果不再发烧了，随时可以停药，并不一定要按说明书中的间隔来服用药物。

总而言之，药物的事儿不要大意。不论是用药时间，还是用药方式，多看几遍说明书或咨询专业人士会更加稳妥。

（来源：“科普中国”微信公众号《每日吃三次的药，是随三餐吃吗？很多人吃错了……》）