

# 早餐时做一个改变 全天血糖都稳住了



一顿早餐,如何影响全天的血糖水平?

近日,一项研究提出,相比高碳水化合物早餐,摄入低碳水化合物早餐的人,全天血糖更稳定。

哪些食物属于低碳水早餐?《生命时报》邀请专家解读,并教你科学搭配早餐。



## 早餐换种碳水,血糖更稳

这项发表在《美国临床营养学杂志》上的研究,把参与者分为低碳水早餐组和高碳水早餐组。

两种早餐热量都是450千卡,但营养成分大相径庭。

低碳水早餐组:富含蛋白质和

脂肪,如鸡蛋、奶酪和牛油果,约8克碳水化合物、25克蛋白质和37克脂肪。

高碳水早餐组:以燕麦、吐司、烤面包等为主,约56克碳水化合物、20克蛋白质和15克脂肪。

相比高碳水化合物早餐,摄入低碳水化合物早餐的人,全天血糖更稳定。

餐后血糖峰值降低,血糖波动幅度更小,并且在一天中的其他时间里也倾向于摄入更少的热量。

## 早餐为何影响全天血糖?

应急总医院内分泌科主任、主任医师王凯亮表示,早餐的重要性在于它打破了夜间禁食状态。

在8小时至12小时未进食的情况下,胰岛素敏感性会暂时降低,这时若摄入高碳水食物,血糖就容易飙升。

对于糖友来说,这种飙升幅度

更大且持续时间更长。而且,早餐后血糖上升过快还可能导致午餐前反应性低血糖,促使午餐的摄入量增加。

上述研究证实,一顿富含优质蛋白、健康脂肪和膳食纤维的低碳水化合物早餐,能有效避免餐后血糖过山车,改善和维持全天的胰岛素敏

感性。

这可能是由于,低碳水饮食本身就减少了血糖升高的来源,同时食物中的蛋白质和脂肪还可以延缓胃排空,减慢碳水分解吸收的速度。

另外,低碳水早餐中的高纤维食物还能提供持久的饱腹感,有助减少不当加餐和下一餐暴食。

## 一顿好早餐,4种食物不能少

不过,我国人群的饮食模式很难达到严格意义上的“高脂低碳水”模式,建议可以从早餐少吃主食开始,或用粗粮、杂粮替代。

粗粮、杂粮具有低热量、高膳食纤维的特性,升糖指数低,有助稳定血糖。且口感粗糙,食用量也被被动性地减少。

可以采用“低碳水+高蛋白+健康脂肪”的组合来进行早餐搭配,比如1杯奶或豆浆+1份蔬菜+1个蛋+适量慢碳水(玉米、南瓜等)的组合,这样既考虑了营养均衡,又注重血糖稳定。

《中国居民膳食指南(2022)》建议,早餐应包括谷薯类、蔬菜水果、动物性食物和奶豆坚果四类食物。

### 谷薯类食物

主要提供碳水化合物和能量,可以选择红薯、全麦馒头、杂粮饼、杂粮粥等。

### 肉蛋类

主要提供优质蛋白质、矿物质和脂溶性维生素。

可以选择水煮蛋、蒸蛋羹、煎蛋、炒蛋、荷包蛋等,少吃培根、香肠等加工肉制品。

### 奶豆坚果类

大豆和坚果富含优质蛋白质、必需脂肪酸和多种植物化学物,奶制品在提供优质蛋白质的同时,还是补钙的最佳来源。

可以喝牛奶、豆浆,也可以尝试吃块奶酪,或用豆腐干、豆腐丝等拌

个凉菜。

坚果类可以当作早上的加餐吃,也可以放在杂粮粥里,或撒在蔬菜沙拉里增加香味和口感。

### 蔬菜水果类

主要提供维生素、矿物质、膳食纤维等。

蔬果类一般推荐拌个小凉菜或加入汤面米粉等食物中,果蔬汁也是不错的选择,不过要现榨现喝,以保证蔬果中抗氧化物质的活性。

此外,早餐要定时、定量,先吃蔬菜和蛋白质,最后吃主食,餐后30分钟散步更有助于血糖控制。

(来源:生命时报 微信公众号《早餐时做一个改变,全天血糖都稳住了》)

## 就冲这几点 女性也要多练肌肉

生活中,很多女性都希望自己瘦一点,再瘦一点。其实相比单纯减重,女性练肌肉好处多多,不仅能增强力量,还有助于提升健康水平。

### 女性练肌肉好处不仅一点点 降低患糖尿病的风险

肌肉组织具有储存糖原的能力,能有效管理血糖水平,从而降低身体对胰岛素的依赖性。肌肉在身体中所占比例越高,身体对胰岛素的敏感性就越好,越能降低患糖尿病的风险。

### 减少关节损伤的风险

关节松弛症本身并非疾病,但关节松弛存在关节损伤的风险,通过强化肌肉力量,可以抵消关节的松弛。相较于男性,女性更容易膝外翻,膝外翻是导致膝关节损伤的原因之一。

### 预防骨质疏松

女性在绝经之后,因为激素水平的变化,比男性更容易出现骨质疏松,重度的骨质疏松甚至会导致骨折。而对骨质疏松的有效办法之一就是力量训练。

### 0基础健身可以从这些动作开始

#### 蚌式开合

蚌式开合时采取侧卧位,微微屈髋屈膝,稳住骨盆,脚不动。通过髋关节发力,让膝关节打开,就像贝壳打开一样。可以15次至20次为一组,每天3组至5组,也可以利用弹力环来增加阻力。

#### 坐姿抬腿

坐在床边,膝关节卡在床沿,自然下垂小腿,然后缓慢地抬起小腿直到完全伸直。过程中保持大腿紧贴床面,注意力集中在伸直膝关节上。

在这个位置保持30秒到1分钟为一组,每天5组至6组即可,也可以在脚踝增加小沙袋来提高难度。

#### 慢速蹲起

双脚与肩同宽,双手抱在胸前,屈髋屈膝向下小幅度慢速蹲。

在无痛的范围内缓慢地蹲起,8次至12次为一组,每天3组至5组。后续随着肌力的增长,可以在胸前抱一个壶铃来增加难度。

做这个动作前要确认膝关节是否有不适,如果膝关节存在问题,应寻求专业医生的建议。

#### 提踵训练

提踵训练可以训练小腿三头肌,不仅使下肢更有力,而且更有利于下肢血液循环。

最简单的方法是找一个台阶,手扶住扶手保持平衡,双脚前三分之一站住,后侧悬空,逐渐下落到最低点,然后再慢慢提到最高点,如此反复,12次至15次为一组,每天3组至5组。后续随着肌力的增加,可以逐渐增加组数,也可以过渡到单脚提踵。

有人会问,这种训练是否会让小腿变粗?其实只要做好肌肉牵拉就可以避免。

站在墙面前,双手推墙,弓箭步站立,需要牵拉的一侧在后。这时能感觉到小腿后部被拉紧,保持30秒至1分钟。

#### 足底抓毛巾

足底的肌肉力量很容易被忽视,但足底的支撑可以保护足弓,让整体下肢保持正确的力线。

在地面铺一个毛巾,光脚踩在上面,然后用脚趾用力抓住毛巾,再缓慢放松,一般12次至15次为一组,每天3组至5组。

以上这些动作大家可以选择适合自己的,在平时工作学习的间隙进行训练。当然,如果能有几项长期坚持的体育活动,就再好不过了。

(来源:央视新闻 微信公众号《就冲这几点,女性也要多练肌肉》)