

# 吃粗粮能“降血糖”，是真的吗

现在,无论是血糖异常人群还是健康人群都很重视饮食管理,尤其是在主食选择方面,会注意粗细搭配。虽然有很多人选择了粗粮,血糖却因此有了波动,这是为什么呢?

可以“升糖慢”  
但不能“降血糖”

现代营养学充分肯定了粗粮对于人体健康的益处,主要表现在营养更丰富、血糖波动更小、有助于减肥和通便等3个方面。

其中,“有利于稳定血糖”可能是大家选择粗粮最主要的原因,那么这是真的吗?

科学数据表明,同等条件下,粗粮的血糖生成指数普遍比细粮低。粗粮升血糖较慢,主要有以下几个原因。

一是膳食纤维本身无法被消化酶分解,还能够降低淀粉酶与淀粉的接触程



度,减缓消化速度。

二是物理结构特殊,比如二米饭、杂豆饭或蒸薯类食物,粗粮部分通常都以原形态被食用,即使经过咀嚼,种皮包裹淀粉的结构也不可能被粉碎得如细粮那么彻底,而淀粉分子之间的排列也比细粮更紧实,难以充分接触淀粉酶,从而减缓消化速度。

三是由于粗粮比细粮含有更多的蛋白质和脂肪,既能阻碍淀粉酶与淀粉接

触,又能通过延缓胃排空,使淀粉更慢地进入小肠被消化。三大供能营养素对胃排空速度的影响不同,碳水化合物最快,蛋白质次之,脂肪最慢。

需要提醒的是,粗粮升血糖较慢,只是相对于细粮而言,这并不意味着它可以降血糖。有人觉得,只要主食大部分甚至全部选择粗粮,就可以代替降糖药的作用,这是不可取的,调整药物处方务必要咨询专业医生。

饮食“控糖”  
不宜只吃粗粮

粗粮虽好,但凡事过犹不及。血糖偏高的人长期只吃粗粮,会给消化系统带来过多负担,增加胃肠道疾病风险,同时粗粮中的膳食纤维、植酸等成分,也会降低膳食中矿物质的吸收率,存在营养不良的隐患。

对于健康人群而言,粗粮和细粮搭配摄入最营养。《中国居民膳食指南(2022版)》建议:健康成年人需要保持每日主食(200-300g)中1/4-1/2为全谷物或杂豆的摄入(50-150g),薯类每天摄入50-100g。如果是为了控制血糖或减肥,可以按照上述比例的上限来执行。

至于糖尿病患者,需注意膳食结构,即主食跟肉蛋奶类、大豆制品、蔬菜类及油脂的合理搭配。于永超

## 健康宝典

### 三个方法有效预防老年痴呆

► 第一:勤刷牙,防止牙龈炎

很早就有人发现牙龈炎和老年痴呆有关,他们认为导致牙龈炎的牙龈卟啉单胞菌可以入侵脑组织,并通过分泌牙龈蛋白酶对神经细胞造成损伤。不久前,来自日本东北大学的科学家通过一项研究证实,牙龈炎伤害的就是大脑内专门负责记忆的海马体。

研究者得出结论,如果牙龈炎尚不严重,那么最好的办法就是及时治疗,尽可能保住剩余的牙齿。但如果牙龈炎已经很

严重了,那么最好的办法就是拔除坏牙,换上假牙。

► 第二:保护听力,及时安装助听器

此前有研究显示,听力下降和老年痴呆有关。一个国际团队从英国生物银行调取了40万中老年人的健康数据,发现听力受损的人患老年痴呆的概率比听力正常的人高出42%。但如果这些人用上助听器,其患病率就和听力正常的人没有差异了。

根据这篇论文的估计,大约有30%的老年痴呆和听力受损有关,其原因除听力下降导致脑部接

收到的信息刺激减少外,还包括听力受损者更不愿意社交,从而更容易患抑郁症。

► 第三:尽量少吃盐,减少钠元素的摄入量

盐的过量摄入,早就被证明能够导致高血压和心脏病,但日本藤田医科大学的科学家通过小鼠实验,发现过量的钠元素摄入除了会增加高血压的发生风险,还会通过一种特殊的蛋白酶控制回路刺激Tau蛋白的过度磷酸化,后者已被证明能够直接增加老年痴呆的发生风险。袁越

## 健康答疑

### 膏方该怎么吃

膏方,由中药熬制而成,是中医方剂丸、散、膏、丹、酒、露、汤、锭八大剂型中的一种。如今,膏方以其兼具预防、治疗和保健作用的优势广受青睐。

膏方到底是药,还是补品?

膏方一般由20-40味中药组成,属于中医的大方、复方范畴。

开具膏方,有如量体裁衣,这件“衣服”最后做出来是否合身,全看医家本事。

所以,再不要把膏方当成普通的补品,膏方同样是需要医家望、闻、问、切四诊合参,充分考虑患者的体质或疾病的性质而开出的既具有滋补功效,又兼具治病防病作用的“个体化治疗”中药复方。

膏方适合什么人吃?

膏方归根结底是有益补益作用的中药,并非人人都需要或者都可以开而食之。

膏方主要适用于各种慢性虚损类疾病患者或者体质偏虚的人群,如慢性疾病已经稳定或久病体虚者,或为增强体质而巩固疗效,扶正祛邪、防病治病的患者;由于生活节奏快、工作压力大,而出现精力透支、疲倦乏力、脱发白发、失眠健忘、月经不调等未发现器质性疾病的中青年亚健康人群;各类手术后、出血后、大病后、产后身体虚弱者;身体各项功能逐渐衰退,需增强体质、延缓衰老的老年人群等。

注意:慢性病患者在急性发作阶段、外感急性疾病时、传染病患者在急性期和活动期、妊娠者不宜服用膏方。朱蕾蕾

①



②



③



④



⑤



⑥



答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“240101”查询本期答案(可扫描本报一版上方二维码)

12月29日  
6版中缝答案  
《看图猜成语》:  
1、化整为零;  
2、善有善报;  
3、深不可测;  
4、推三阻四;  
5、网开一面;  
6、一马当先。

## 冬季吃梨 生吃还是熟吃好

梨是一种偏寒性的水果,具有润肺止咳、滋阴清热的功效。在秋冬干燥的季节,最适合吃梨。中医认为,梨“生者清六腑之热,熟者滋五脏之阴”,意思是说,生吃梨,可以清热润燥、生津止渴;熟吃梨,能润肺止咳、滋阴润五脏。

生梨性寒,因此,不适合脾胃虚寒的人食用,如果是风寒感冒导致的咳嗽,也不适合吃生梨。将梨炖煮成汤或者隔水蒸熟后食用,梨的寒性就会有所下降。熟吃梨同样有清热止咳、润肺化痰的功效。如果在蒸煮梨的时候,加入其他药食两用的食材效果更好。庄媛

讲文明 树新风 公益广告

## 第八届 全国道德模范提名奖

徐秀玉 孝老爱亲

城阳区城阳街道城阳村社区居民

没有惊天动地,你用最朴素的美德,滋养出整个家庭的爱意满堂。孝悌之道,家风绵长,岁月催白了你的鬓角,更彰显你的至善纯良。



中共青岛市委宣传部 青岛市文明办