



微信扫一扫
游戏玩起来
看图猜成语

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？

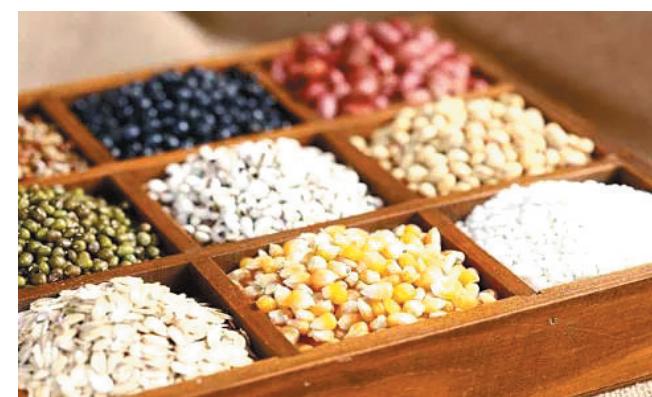
可以“升糖慢”
但不能“降血糖”

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密，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。

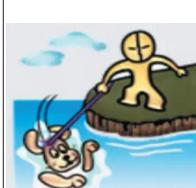
所以，再不要把膏方当成普通的补品，膏方同样需要医家望、闻、问、切四诊合参，充分考虑患者的体质或疾病的性质而开出的既具有滋补功效，又兼具治病防病作用的“个体化治疗”中药复方。

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、延缓衰老的老年群体等。

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。

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