

当心！这些粗粮会让血糖飙升

生活中不少人把吃粗粮看作“健康”“控糖”的选择，尤其是血糖偏高、患有糖尿病的人，更是把粗粮加到日常饮食中。然而，很多人没想到有些粗粮听着挺健康，实则会使血糖悄悄飙升！其升糖速度可能比白米饭、白馒头还要快！以下这几种粗粮，很多人都经常吃。

这些粗粮可能比米饭还“升糖”

1. 糯玉米 浙江省杭州市红十字会医院钱塘院区营养科营养师高海锋刊文指出，甜玉米的GI（升糖指数）值约为50~60，属于中等GI食物；糯玉米的GI值约为70~80，属于高GI食物。在相同重量下，糯玉米摄入后可能导致血糖水平上升更快。

另外，糯玉米的淀粉含量达70%~75%，并且几乎为支链淀粉，具有消化快、血糖反应高的特点。

2. 黄小米粥 北京协和医院临床营养科主任医师于康刊文介绍，如果血糖控制不佳，一定要避开支链淀粉含量较多、吃起来口感较糯的谷物，如大黄米、小黄米、糯玉米、黑糯米等。以小黄米为例，小黄米又称糯小米，很多人喜欢在晚餐时喝点小黄米粥，实际上，黄米粥比白米粥升糖速度更快。如果需要控制血糖，一定不要大量喝小黄米粥，更不能早餐或晚餐只喝粥。

3. 烤红薯 吃红薯要注意烹饪的方法，蒸煮的红薯的GI值是77，而烤红薯GI值则高达94。因为在烤红薯的过程中，部分蔗糖转变成升糖更快的麦芽糖，意味着它们能快速分解为糖分，可能会导致血糖水平的短时上升。

4. 杂粮粉 北京大学第一医院临床营养科主任医师窦攀刊文指出，粗粮打糊糊时要谨慎，很多人喜欢把粗粮打成杂粮粉，然后用水冲成糊喝，觉得方便又营养。“打粉”的这个动作，会让升糖指数反而更高。

粗粮升糖的4大“隐形推手”

1. 品种越来越甜 经过选育的红薯、南瓜等品种，含糖量更高、口感更甜糯，本身GI值高于老品种，口感甜度与升糖潜力呈正相关。

2. 煮得太过烂糊 加工时间越长、温度越高，主食中淀粉糊化程度越高，进入肠道后吸收速度越

快，血糖易快速升高。

3. 过度精细加工 土豆泥、杂粮糊等加工形式，会去除延缓升糖的核心成分——膳食纤维，导致淀粉直接暴露，升糖速度翻倍。

4. 一次吃得太多 一次性集中摄入红薯、玉米等粗粮，碳水化合物摄入集中，易引发血糖剧烈波动。

医生推荐这4类粗杂粮 让血糖更平稳

湖北省武汉市第六医院内分泌科副主任医师陈伟刊文介绍，这4类杂粮有助于降低血糖。

1. “麦”类粗杂粮 如燕麦、大麦、黑麦、荞麦等“麦”类粗杂粮，相较于精制谷物，它们的升糖指数普遍偏低。这意味着在消化过程中，它们释放糖分的速度相对较慢，不会引发血糖水平的急剧上升，从而有助于控制血糖。此外，“麦”类粗杂粮中富含的膳食纤维也是其血糖调控优势的重要体现。

2. “豆”类粗杂粮 “豆”类食品，包括红豆、绿豆、蚕豆、芸豆、鹰嘴豆等，其升糖指数相较于“麦”类粗杂粮更为温和。豆类作为优质的植物性蛋白来源，其氨基酸组成与人体所需相近，能提供必要的营养，同时避免像某些肉类食品那样带来过多的饱和脂肪和胆固醇，有助于糖尿病患者维持良好的营养平衡，并控制体重。

3. “麸皮”类粗杂粮 如燕麦麸皮、小麦麸皮以及含有麸皮的全麦面包等。麸皮作为谷物加工过程中去除的外皮部分，富含膳食纤维，特别是不可溶性纤维，有助于减缓食物消化速度，延缓糖分吸收。此外，麸皮还含有丰富的B族维生素、矿物质（如镁、锌、铁）以及抗氧化物等有益的植物化合物，对于维持糖尿病患者的健康状态具有重要意义。

4. “胚芽”类粗杂粮 胚芽类食物，如小麦胚芽、胚芽米、玉米胚芽等，是谷物种子中最具营养价值的部分。它们富含维生素E、B群、矿物质（如镁、锌、铁）、蛋白质、健康脂肪以及抗氧化剂等营养成分。这些营养素对于维持人体健康具有重要作用，尤其对于糖尿病患者而言，适量摄入胚芽类食物有助于改善营养状况，促进健康。

来源：人民日报健康客户端



抗炎饮食能护脑

人至晚年，调整饮食还来得及预防痴呆吗？近期，瑞典卡罗林斯卡学院等发表在《美国医学会杂志》上的一项新研究指出，常吃抗炎食物有助于预防痴呆，对阿尔茨海默病患病风险偏高的人群效果尤为显著。

研究团队追踪了近1900名无痴呆的瑞典老年人，平均随访8.4年，其间共有240人被诊断为痴呆。研究人员定期评估参与者的饮食质量，并进行血液检测与阿尔茨海默病相关的蛋白变化、神经细胞损伤及脑内应激等生物标志物检查。结果显示，无论采用哪种衡量标准，整体饮食更健康的人，痴呆风险均更低。特别是体内已出现阿尔茨海默病早期血液标志物的人群，若长期坚持抗炎饮食，痴呆发病风险最高可降低29%。科学家推测，慢性炎症可能通过损伤血管、诱发胰岛素抵抗等间接途径损害大脑、加速神经损伤，而抗炎饮食能给其“踩刹车”。

研究者表示，针对痴呆的定向饮食预防方案十分关键，不仅适用于普通人群，对患病风险本就偏高的个体同样意义重大。这意味着，即使脑内已出现早期病理变化，少吃红肉、加工肉类、精制谷物和含糖饮料，多吃蔬菜、水果、全谷物、豆类以及茶和咖啡，仍可能减少痴呆风险。

星报综合

种花种草有助延寿

近日，一项发表在荷兰《环境心理学杂志》的新研究显示，经常种花种草的人身心健康状况更好，死亡风险更低。

该研究共纳入475名英国老人，平均年龄79岁，平均随访时间25年。英国爱丁堡大学等机构的研究团队调查受试者种花种草的频率，并分别在79岁、83岁、87岁和90岁时评估其健康状况以及反映细胞衰老的端粒长度，同时结合死亡登记资料分析长期生存情况。结果显示，与很少或不进行园艺活动的人相比，经常种花种草的人心理健康状况更好，身体功能更强，端粒更长；随着年龄增长，其步行速度和端粒长度下降更慢，死亡风险更低。

研究人员认为，种花种草能通过浇水、修剪、种植等活动维持肌肉力量和行动能力，同时增加老人接触自然的机会，缓解压力、改善情绪、提升生活质量；还可能通过减轻炎症和氧化应激、延缓端粒缩短等途径减缓细胞衰老。建议老人在保证安全的前提下，长期坚持轻度园艺活动，以促进健康老龄化。

星报综合

常吃枸杞芽有哪些好处？

枸杞芽钙含量比牛奶高，还有抗炎、保护心血管、清热明目、改善睡眠的作用。推荐你这样食用枸杞芽。

枸杞芽双柠茶：杯中放入干枸杞芽，用热水泡开后加入适量枸杞子，泡开备用；杯中放入黄瓜片、黄柠檬片以及对半切开的小青柠，倒入冲泡好的枸杞芽茶，浸泡15分钟即可。

玉麦杞芽粥：麦冬、玉竹洗净后用清水浸泡30分钟备用；锅中倒入浸泡麦冬、玉竹的水及浸泡好的麦冬、玉竹，大火煮开后转小火煮30分钟；放入洗净的大米，小火煮15分钟后，再放入枸杞子；出锅前放入枸杞芽，再煮1分钟即可食用。

据人民日报官微

高胆固醇与喝茶有关？ 医生劝告：喝茶注意三禁忌

58岁的王先生常年坚持早起泡浓茶，坚信浓茶更养生，可近期体检却查出胆固醇明显偏高。对此，医生表示，胆固醇升高并非喝茶导致，真正影响血脂的，是大众常见的错误喝茶习惯。

从医学角度来说，茶叶本身不含胆固醇，其含有的茶多酚、茶氨酸等成分，还能辅助调节人体脂质代谢，适量饮用淡茶，可平稳血脂，但无法达到治病、降脂的药效。真正导致胆固醇超标的主要原因，是长期高脂高糖饮食、久坐不动的不良习惯，同时年龄增长、家族遗传也是重要诱因。因此，茶饮仅为健康辅助手段，不能抵消不良生活习惯带来的身体损伤。

医生强调，高胆固醇人群无需戒掉茶饮，但必须避开三大饮茶禁忌，错误喝法会加重血脂代谢负担。

首先，切忌长期喝浓茶。浓茶含有大量咖啡因和茶碱，长期饮用会使人神经兴奋、心跳加快，严重影响睡眠质量。多项研究证实，长期睡眠紊乱会引发身体代谢异常，造成脂质堆积，间接加剧胆固醇偏高的问题，饮茶需遵循清淡、适量原则。

其次，不要空腹喝茶。不少茶友习惯早起空腹饮茶，这种做法极易损害健康。空腹时，茶叶中的刺激性成分会直接损伤胃黏膜，引发反酸、胃痛等

问题。尤其是中老年人代谢、消化功能偏弱，空腹饮茶会加重身体负担，影响整体代谢。建议在早餐后或两餐之间饮茶。

最后，杜绝饮用加糖、加奶精的调味茶。奶茶、果茶等调味茶饮添加了大量糖分、奶精和奶盖，热量极高，早已失去养生价值。长期摄入过量糖分，会升高甘油三酯，打乱血脂代谢平衡，不利于脂血管控。养护血脂首选无糖原味清茶。

稳定血脂不能只靠喝茶，科学的生活方式才是核心。饮食上保持清淡均衡，多吃果蔬、全谷物与优质蛋白，严控高油高糖食物摄入；坚持每周3~5次适度运动，如散步、慢跑、太极等，提升身体代谢能力。同时，定期体检监测血脂，指标异常时及时就医调理，切勿依赖茶饮拖延治疗。

据《浙江老年报》

