

# 米饭+杂粮

## 控糖更健康

米饭是餐桌上的重要主食，在每天的饮食中占据了相当重要的地位。可是，有一部分人却不敢吃米饭，毕竟米饭是高GI食物，容易升血糖。于是，为了迎合这部分人的饮食喜好，市面上出现了很多控糖相关的产品，比如控糖大米。其实在蒸米饭时稍作改变，也同样能起到很好的控糖作用。



### 市面上的控糖大米有用吗？

### 这样吃米饭，控糖效果更好

GI值是衡量食物引起餐后血糖反应的一项有效指标，数值越高越不利于控血糖。

我们平时吃的大米饭GI值较高，普遍在71~90不等，属于高GI食物。所以控糖大米的出现，着实让有控血糖需求的小伙伴们惊喜不已。既能满足大口吃米的需求，又不至于餐后血糖飙升，简直让人兴奋。

大米的主要成分是淀粉，淀粉是个比较庞大的家族，分为三类：

**快消化淀粉：**在小肠内20分钟内可以被消化吸收，如烤马铃薯、熟香蕉等。

**慢消化淀粉：**在小肠内20~120分钟可以被消化吸收，

如天然玉米淀粉。

**抗性淀粉：**在小肠中不能被消化吸收，不会转变为糖分，具有一定的控糖作用。它存在于种子、谷物以及放凉冷却后的某些主食当中。比如冷米饭，抗性淀粉含量会比热腾腾的时候高一些。

抗性淀粉也算是一种膳食纤维，它虽然在小肠中不能被吸收利用，但在2小时后可到达结肠并被结肠中的微生物菌群发酵。这个过程会产生短链脂肪酸，降低肠道pH值，减少了肠道内病原体的数量，增加肠道中益生菌的数量，有利于预防结肠疾病。抗性淀粉还具有降低血液胆固醇、降低肥胖

风险以及利于控血糖等益处。

控糖大米之所以能控糖，其特点就在于抗性淀粉含量显著高于普通大米，也具有相对更低的GI值。我们吃的大多数品种稻米抗性淀粉含量均在1%左右，只有少数接近3%，而控糖大米是比较特殊的水稻品种，抗性淀粉含量大多超过了3%，所以，控糖大米的确能更好地控糖，但口感可能偏硬，不是很好吃，价格也比较高，几乎是普通大米的5倍甚至更高。

咱们其实也没必要追求价格昂贵的控糖大米，完全可以就吃普通大米，只需要在蒸米饭的时候做出一些改变，就能帮你控血糖。

#### 吃米饭搭配它们

**米饭+蛋白质食物：**在以碳水化合物为基础的膳食中添加蛋白质有助于降低血糖反应。也就是说，与只吃米饭相比，同时搭配鸡胸肉、豆腐、牛奶、大虾、鸡蛋等富含蛋白质的食物，有助于延缓餐后血糖。

**米饭+蔬菜：**蔬菜富含膳食纤维，不仅能增强饱腹感、延缓胃排空，吃的时候还需要仔细地咀嚼，增加了进食时间。蔬菜中的多酚类物质还能抑制碳水化合物消化酶的作用，比如α-淀粉酶、α-葡萄糖苷酶。

需要注意的是，建议搭配非淀粉类的蔬菜，比如小白菜、菠菜、空心菜等绿叶菜，或者茄子、西

柿、冬瓜等瓜茄类蔬菜等都可以。

#### 餐前可吃它们

每餐的餐前吃点水果，也许能帮你更好地控血糖。

有研究以超重肥胖人群为研究对象，以含15克可利用碳水化合物的苹果、甜橙和梨分别作为餐前负荷食物，以含50克可利用碳水化合物的白米饭为正餐食物，以白米饭餐前饮水作为对照。

结果显示：餐前30分钟额外摄入含15克可利用碳水化合物的苹果、甜橙、梨3种水果，均能在一定程度上更好地控血糖，苹果和甜橙的效果优于梨。在摄入水果的重量上，研究中为134~240克。



### 蒸米饭时加这些，帮你控糖

**米饭+杂豆：**有研究发现，将黑豆、鹰嘴豆、花芸豆、黑豆与大米一同食用可显著降低餐后血糖反应，用扁豆替换一半米饭，可使餐后血糖反应下降20%。这是因为，杂豆属于低GI食物，抗性淀粉含量显著高于精白米，还含有丰富的膳食纤维、植物蛋白等成分，用它们来替代部分大米蒸米饭，能更好地控制血糖，有益于预防糖尿病和心脑血管疾病。

**米饭+燕麦米：**将全粒燕麦和去皮燕麦分别与米饭1:1混合煮制时，无论是常压煮制还是压力烹调，其GI值均显著低于白米饭。这主要归功于燕麦中的β-葡聚糖，它属于水溶性膳食纤维的一种，能吸水膨胀，吸水后还具有较高的黏度，在胃中能够延缓食物排空

的速度，减缓消化酶对碳水化合物的水解，并且抑制葡萄糖在小肠内的扩散和吸收，进而减缓葡萄糖吸收入血，减缓餐后血糖的上升速度，有助于维持血糖平稳。

**米饭+玉米：**玉米的GI值只有55，属于中等GI的食物，和高GI的大米混合能降低整体的GI值，有利于延缓餐后血糖的上升。同时，玉米还含有丰富的膳食纤维、维生素B族、玉米黄素，钾和钙的含量也不错。

**米饭+糙米：**印度学者在超重者中发现，吃糙米饭与吃白米饭相比，日平均血糖面积降低了19.8%，吃糙米杂豆混合饭降低了22.9%，且胰岛素敏感性均得到提高。与精米相比，糙米被种

皮包裹，既能阻碍水分进入，也能妨碍淀粉粒膨胀，从而降低了糊化程度，而且糙米丰富的膳食纤维可以增强饱腹感、延缓胃排空，从而降低了餐后血糖反应。

此外，籽粒外层较高的抗营养因子(植酸、多酚等)可能也是导致淀粉消化缓慢和血糖反应降低的原因。不过，需要注意的是，很多人吃糙米习惯先浸泡一夜，从控血糖角度考虑不太建议这样做。糙米提前浸泡一夜，会促进米的糊化，从而导致消化吸收率增加，其GI值可与米饭接近或相当，只需要在吃之前短时间浸泡1~2小时即可。

#### 小结

控糖大米并非智商税，相比于普通大米抗性淀粉含量更高，控糖效果更好，但价格昂贵，并非最优选择。其实，家家户户吃的普通大米，只要蒸米饭的时候合理搭配，完全可以达到比控糖大米更好的控糖效果，经济实惠，好吃不贵，快给家人安排起来吧。

(摘编自《科普中国》)

