

常见的粗粮吃法，正在让血糖飙升

□王璐



大家都知道，吃粗粮对身体好，能帮助控糖、控体重。

但你知道吗？粗粮吃不对，也可能让血糖“蹭蹭”往上涨。尤其是很多人爱粗粮“细”做——把粗粮打成糊、磨成浆，这看起来健康，实际上反而把升糖速度“开了加速器”。



很多人爱的粗粮打成糊糊喝，却让你血糖“飙升”

生活中不少人觉得粗粮吃起来口感太粗糙，习惯将它们打成糊，认为这样既改善了粗粮粗糙的口感，又保留了粗粮的营养，看似一举两得。尤其对牙口不好的老年人来说，用料理机、豆浆机处理粗粮，或直接购买预加工好的粗粮粮糊粉，成了一个常见的选择。有时为了改善口感，还会加入蜂蜜、糖、猪油、黄油等。

然而，这个看似“两全其美”的食用方法，却并不正确。粗粮粮通常比精细粮更有利于控制血糖，但粗粮粮的加工形态不同，其对血糖的影响也差异很大。

我们试着比较几种不同形态粗粮粮的血糖生成指数(GI)。

粗杂粮	GI	粗杂粮	GI
大麦（整粒煮）	25	土豆（烤）	60
大麦粉	66	土豆泥	87
玉米（甜、煮）	55	甘薯	54
玉米面（粗粉，煮）	68	甘薯（红，煮）	77
玉米片（市售）	79	燕麦饭（整粒）	42
红小豆（常压煮） ^❶	23	即食燕麦粥	79
红豆粉（糊粉） ^❷	72	薏米（常压煮） ^❸	81
		薏米（糊粉） ^❹	128

各种粗杂粮不同加工形态的血糖生成指数

注：1.按照GI≤55、70>GI>55、GI≥70 分别为低GI、中GI、高GI食物的标准，将上述粗杂粮分别标为绿色、黄色、橙色，以示对比。

2.数据来自《中国食物成分表》标准版第6版第一册及参考文献。

可以明显看出，粗粮粮加工为糊粉后，其GI值均有所升高。很多粗杂粮也从低GI的食物变成高GI的食物。部分粗杂粮糊，如即食燕麦粥、薏米糊粉的GI值甚至比精细粮主食的GI值更高。要知道，大米饭（粳米）的GI值为78，而面条（小麦粉，硬，扁粗）的GI值仅为46。

将粗杂粮加工成糊粉、浆，本质上是破坏了粗粮粮最大的营养优势之一，即“粗”，使其维持餐后血糖平稳、延长饥饿间隔时间的功效大打折扣。很多朋友选择吃粗粮粮，要么是为了预防糖尿病，要么是为了帮助自己增加饱腹感、控制食欲，健康减重。但若选择吃粗杂粮粉，尤其是高温冲调/熬煮的粗杂粮糊/羹，恐怕事倍功半。

另外，还要警惕以粗杂粮为原料，加入糖、盐、油等加工成的零食、主食，这种深度加工也会大大提升其GI值。如玉米（甜、煮）被加工成玉米片后，GI值从55升高到79，由一个健康的低GI食物变成糖尿病患者需要限量摄入的高GI食物。类似的，如果你喜欢吃熬煮或沸水冲调的粗杂粮糊糊（水温越高、淀粉糊化程度越高、越好消化），还要加入蜂蜜或糖以及油脂调味，虽然好吃、方便，但对血糖的影响很可能由正转负。

粗粮的“灵魂”在于“粗”
颗粒越完整，升糖越慢

上文提到，粗粮粮的“灵魂”之一就在于“粗”。这个粗，一方面是指其形态完整。如燕麦、全麦、荞麦等粗粮没有因为精细加工损失麸皮、糊粉层、胚芽这些富含膳食纤维、维生素和矿物质的部分；另一方面则是指其口感粗糙。因为加工程度低，保留了完整的食物形态，再加上膳食纤维含量高，显得偏硬且不容易咀嚼。而正是这种口感上的“粗”，成就了它的“控糖”优势。

通常，食物形态越完整，消化速度越慢，引起的血糖波动越小，也即血糖生成指数越低；相反，加工程度（结构破坏）越高、颗粒越小、淀粉糊化程度越高，消化速度就越快，血糖波动也越大，也即血糖生成指数越高。粗杂粮当然也符合这个规律。

我们先以“全谷物”为例讨论粗粮，其在完整形态下保留了完整的麸皮，这层麸皮包裹着内部糊粉层和胚乳，使它们没那么快速地与胃肠道中的淀粉消化酶接触，消化速度更慢，也就没那么快被分解为葡萄糖，进入血液升高血糖，因此GI值普遍较低。而将其加工成糊粉或磨成浆后，麸皮被破坏，失去了包裹、延缓淀粉消化的作用；研磨使淀粉颗粒变得细小，增加了与各种消化酶的接触面积，再加上高温熬煮使淀粉充分糊化，消化速度进一步提高，GI值就会有显著升高。

再以“红豆”为例讨论杂粮。常压煮熟的红小豆GI值仅23，妥妥的低GI健康杂粮，可做成糊粉后GI值飙升到72。背后的原因也是因为红小豆在磨成糊粉后，其中淀粉充分暴露，与消化酶接触后迅速消化吸收、升高血糖。

粗粮正确吃，
记住 3 个关键

想吃吃粗杂粮这件事“利益最大化”，大家可以遵循下面3个关键原则，尤其是对于需要控制血糖、体重的朋友来说，想健康吃粗杂粮还是有不少注意事项的。

1形态|尽量|完整

形态越完整、加工程度越低的粗粮粮，引起的血糖波动越小。所以，如果大家胃肠道健康状态允许、消化能力正常，最好选择吃整粒、完整的粗杂粮。

比如，吃燕麦米和大米蒸的杂粮饭，就优于吃熬得黏黏糊糊的燕麦粥；能吃蒸南瓜块、玉米段，就尽量避免喝南瓜羹、玉米糊糊。吃煮熟但有嚼劲儿的糙米红豆粥，就比吃煮到烂糊的杂粮粥强。

2味道|尽量|天然

要尽量选择味道天然的粗杂粮，比如原味的煮玉米棒、全麦馒头、杂粮粥等。尽量少吃那些为了改善粗杂粮口感，额外加入太多糖、盐和油的加工食品。

除了前文中提到的加糖/蜂蜜粗杂粮糊粉，加入大量黄油、糖的粗杂粮饼干、点心，以及看似有杂豆杂粮，实际上加入果脯蜜饯、白砂糖，吃起来又甜又糯又黏的八宝饭，都对血糖、血脂的控制有不利影响，而且热量也不低，称得上是“伪健康食物”。

例如一些粗粮饼干，其脂肪含量比苏打饼干更高。然而因为有粗粮的“加持”，追求健康的朋友很可能会忽略这一点。

即使想喝粗杂粮糊，也应尽量选择不添加糖或其他甜味调制品的。

3搭配|尽量|多样

不同种类的粗杂粮，即使在完整形态下，其GI值差别也不小。像糙米和粳米做成的米饭，GI值为78，并不比糯米饭GI值87低太多；而大麦（整粒、煮）的GI值仅25、燕麦饭（整粒）GI值仅42、莜麦饭（整粒）的GI值仅49、扁豆（红、小）的GI值仅26。如果你需要严格控制血糖，可以在选择完整形态粗杂粮的基础上，优先选择GI值更低的粗粮作为主食。

更方便的做法是丰富你的主食搭配。一方面，我们可以选择不同的粗杂粮搭配，这样不仅均衡了其GI值，还能获得更丰富的营养；另一方面，可以按合适的比例搭配粗杂粮和细粮。一开始如果接受不了粗糙的口感，粗杂粮比例可以较少，如1/5~1/6，逐渐过渡到1/3~1/4。如用大米，搭配糙米、燕麦、红小豆、红薯块等做杂粮饭。

最后还是要提醒大家：粗粮虽好，不是越粗越多越好。还是要注意粗细搭配，尤其是对于胃肠消化较弱的人群更需适量。

一个提升粗杂粮口感，
不影响血糖的小技巧

粗杂粮在烹煮前，用清水浸泡数小时，通常颗粒越大，外皮/壳越坚硬，浸泡时间越长。随后，无论是煮饭还是煮粥，都不要太长时间高温加热，只需确保熟透即可。浸泡能让粗杂粮充分吸水软化，即便蒸煮时间不太长，做出来口感也不错。

（据《科普中国》）

中医教我们怎样应对失眠

□杜红霞

对于失眠，中医核心就八个字：阳不入阴，心神不宁。简单说，就是身体的“卫气”晚上该回营（血里）休息时回不去，或者心神根本静不下来。

别急着吃药，中医应对失眠有一套完整的阶梯式方案，可以从最不用动脑子的外治法，到需要辨证的内服法，一层层说。



第一步：今晚就能用的“外治法”（物理助眠）

以下这些方法不挑体质，安全无副作用，今晚睡前就可以试。

交通心肾搓脚法：睡前1小时，用温水泡脚15分钟（水没过脚踝），泡完擦干，用手心（劳宫穴，属心包经）搓脚心（涌泉穴，属肾经），左右各100下。这叫做“心肾相交”，能把上浮的虚火拽下来，很多人搓着搓着就打哈欠。

按揉安眠三角：耳垂后凹陷（翳风穴）到后脑勺发际线（风池穴）这条线，用食指中指并拢，从上往下轻轻推揉，直到感觉头皮微微发热。这里是胆经循行的地方，揉开了能缓解紧张性头痛和胡思乱想。

听“羽”调音乐：中医五音中，“羽”音对应肾，能让人沉降。睡前可听古琴曲《平沙落雁》或雨声、溪流声，音量调至刚能听见即可，引导神志下潜。

第二步：认清你是哪种“睡不着”（辨证内调）

如果外治法效果不明显，您可以对照以下最常见的四种类型，看看自己属于哪一种，再对症调理。

肝火扰心型（最常见）：特点是被子一盖就热，翻来覆去，入睡极其困难，脑子像放电影。常伴口苦、目赤、大便秘干。对策是清肝泻火，可用加味逍遥丸，日常喝菊花决明子茶，重点按揉太冲穴（脚背大脚趾和二脚趾骨缝间）。

心肾不交型（上热下寒）：特点是似睡非睡，多梦易醒，心里烦热但手脚冰凉，腰膝酸软。对策是交通心肾，用交泰丸或黄连阿胶汤（需医嘱）。睡前用吴茱萸粉调醋敷涌泉穴（脚底前掌凹陷处），引火下行。

心脾两虚型（用脑过度）：特点是睡眠浅，一点动静就醒，醒来心悸健忘，脸色苍白，食欲差。对策是补益心脾，用归脾丸。食疗首选桂圆红枣小米粥，上午灸足三里（膝盖下四指）助气血生化。

痰热内扰型（吃出来的）：特点是睡眠不踏实，打鼾口黏，胸闷恶心，舌苔黄腻。对策是清热化痰，用温胆汤（经典泡脚方，比内服更安全），同时晚餐减半，忌夜宵。

第三步：顺应天时的“睡眠节律”

中医强调“子午流注”，子时（23：00—1：00）是胆经当令，必须进入深睡眠。哪怕睡不着，22：30也须关灯躺下，闭目养神也是“养阴血”。如果错过这个时辰，后半夜越熬越精神。

如果你是因为心里有事、焦虑导致的失眠，千万别强行用大量酸枣仁或安神药把它“压”下去。中医讲“木郁达之”，这时候白天需要适度运动（出微汗），把郁结的气机散开，晚上自然就松下来了。

若因疼痛、呼吸困难或夜尿频繁等导致失眠，请优先去西医就诊，这可能是器质性疾病变。

此外中医外治法也可以治疗失眠

针灸治疗失眠具有安全、疗效肯定和无毒副作用等特点。现代中医研究表明，针灸能使经络得以疏通，阴阳得以调和，可显著改善入睡难、睡眠质量不佳等情况。

中医推拿疗法可以放松过度紧张的肌肉和神经，进而帮助睡眠。按摩还可以改善内脏烦躁或肾气不足引起的失眠。

拔火罐也是一种中医外治法，可以起到通经活络、行气活血、祛风散寒的作用，通过此方法能够使气血运行通畅，使人精神放松，辅助缓解失眠。

（作者为陇南市第一人民医院中医科副主任医师）

抗阻运动有助改善睡眠

□黄涛

近年来，研究表明，抗阻运动（如深蹲、俯卧撑等力量训练）有助于改善睡眠，还能减少身体的炎症反应，改善情绪，让人感到更放松、更愉快。以下推荐几种简单的抗阻运动。



1**自重深蹲**：双脚与肩同宽站立，脚尖自然向前，缓慢弯曲膝盖下蹲，可以想象自己正在坐椅子，直到大腿几乎与地面平行。保持背部挺直，腹部收紧，再通过下肢发力恢复站姿。

2**墙壁俯卧撑**：面对墙壁站立，距离约一步，双手与肩同宽，撑在墙上，身体呈直线。慢慢弯曲肘部，胸部靠近墙壁，再推回原位，这个动作适合力量较弱者。进阶时可尝试将墙面改为结实的桌面。

3**弹力带划船**：将弹力带固定于结实的部位，坐在地上，双腿伸直，腰背挺直。双手握弹力带两端，逐渐将弹力带向后拉，肘部后移挤压肩胛骨，再缓慢放回，这个动作可以很好地锻炼背部肌群。

4**臀桥**：仰卧躺在地面，双膝弯曲约90度，脚掌平放，双手置于身体两侧。缓慢抬起臀部，直到肩膀、髋部、膝盖形成直线，在顶点收紧臀部和腰腹，保持1—2秒后缓慢放下。



第七十七期

当然，在进行以上动作训练之前，一定要先对自己的身体有所评估，如果有异常的情况，一定要听从专业医生的建议。

抗阻运动成本低、安全性高，每周3次、每次20分钟的家庭锻炼，足以启动“睡眠优化”的良性循环。

（据人民日报健康客户端）

图片来源于网络