



控制血糖 是少量多餐好，还是只吃三餐好？

相信糖尿病人都听过这样的说法：控制血糖需要“少吃多餐”“少量多次”。即每次摄入的食物量要少点，特别是碳水化合物要分散在一天当中多次摄入，认为这样就不会因为一次进食较多而造成餐后血糖的较大波动。事实真是如此吗？

每天要吃 6 次的饮食，被称为 6M 饮食（Six-meal diet, 6Mdiet），即每天吃 3 次量较少的正餐，加上 3 次零食加餐，其中包括了睡前要吃的一份夜宵。为什么要这样呢？因为糖尿病人非常容易出现餐前低血糖的情况，也很容易出现夜间血糖水平过低的情况。一旦出现夜间低血糖的情况，就可能十分危险。

越来越多的研究结果表明，饮食规律会影响生物钟，进而影响到健康。有研究发现，早上摄入高热量、高碳水化合物的饮食，反而可以提高胰岛素的敏感性，降低肥胖人群和糖尿病患者的整体血糖水平。所以，如果把碳水化合物和热量的摄入集中在上午和中午，一次吃个够，而下午和晚上少点，不吃夜宵，会不会更好呢？

一项以色列的最新研究发现，3M 饮食模式（3Mdiet）比等热量的 6M 饮食模式更有利于改善葡萄糖代谢。3M 饮食模式的主要特点是：一天只吃三餐，早餐要吃高碳水化合物餐食，晚餐要吃低碳水化合物餐食，午餐介于其间。从早上起床到午餐，在这几个小时中，要供应一天所需的大部分碳水化合物。研究者认为，3M 饮食模式，对血糖代谢有很好的改善作用。有希望使一些糖尿病患者减少甚至停止胰岛素注射，或者减少服用甚至停

用大多数抗糖尿病药物。

有研究证实，在以 24 小时为周期的昼夜节律中，机体遵循着代谢、生理和行为活动的规律，这个规律既受到机体内在因素（如下丘脑神经内分泌激素）的影响，又受到外在因素（如进食、运动等）的调节，这两者在互相影响的同时，也会影响机体的血糖和代谢水平。比如，有研究发现，同样的一份含碳水化合物的餐食，早上吃的时候，血糖反应还比较低，到了晚上吃的时候，就会高一些，且胰岛素的敏感性也相对降低。

另一项研究进一步揭示了生物节律与行为方式对机体代谢的影响，结果表明，间歇性断食可能对血糖控制和机体代谢产生好的影响。间歇性断食也被称为“轻断食”，有各种不同的方式，最常见的是两类：一类是大部分时间随便吃，但少数时间吃得特别少，比如一周 2 天轻断食或一月 3 天轻断食，断食日只能吃正常食量的 1/4 左右；另一类是日内断食，即每天保持一定时间（>12 小时）不进食，比如 8 小时进食法，就是只在 8 个小时之内吃东西，但不限量，另外 16 个小时不吃东西。

该研究纳入了 11 例超重患者，分别进行 4 天的早期间歇性断食（全天进食时间为上午 8 点~下午 2 点）和常规均衡饮食（全天进食时间为上午 8 点~下午 8 点）。结果证实，早期间歇性断食有助于降低食欲、增加饱腹感。另外，通过调整能量摄入向早晨倾斜、避免过晚进食，可以促进体重降低或体脂减少，同时能降低葡萄糖和胰岛素水平、增



高胰岛素的敏感性。

看了这么多研究内容和数据，可以总结为以下几点。

1. 超重的糖尿病患者不一定非要遵循少吃多餐的饮食模式，而要以身体的实际反应为准。如果少吃多餐的效果不好，那么就可以试试三餐饮食模式。

2. 在三餐饮食当中，不妨早上和中午多摄入一些碳水化合物和热量，晚餐减少碳水化合物和热量的摄入。将主要的营养物质摄入集中在一天中的前几个小时。

3. 避免晚餐的进食时间过晚，最后一餐的进食时间不超过晚上 8 点。当然，为了避免睡前产生饥饿感，最好能够早点睡觉。

研究中的所有受试者都是超重者。若是体重正常或偏瘦的糖尿病患者，或者有胃肠疾病且需要控制血糖的人，抑或患有其他疾病的人，在选择饮食模式的时候需要注意观察。

最后还要叮嘱大家一下，因为每个人的身体状况不同，具体选择哪种控糖饮食模式，还是要让身体做主。身体感觉最愉快、最轻松的，就是最好的。3M 和 6M 饮食模式都只是可供选择的饮食模式。

中国农业大学食品安全系教授
范志红

美式、拿铁、玛奇朵 咖啡品种多，营养价值如何？

早晨喝一杯咖啡已经成为全球许多生活中不可或缺的一部分。咖啡因富含抗氧化剂，有助于改善认知功能和情绪，长期饮用还能降低糖尿病、帕金森病和某些癌症的风险。不过要提醒大家的是，不同的咖啡饮品带来的健康益处会因制作方式和成分而异。

咖啡豆种类

咖啡的差异首先源于咖啡豆的种类。全球超过 100 种咖啡豆中，阿拉比卡（Arabica）和罗布斯塔（Robusta）最为常见。阿拉比卡豆拥有丰富、柔和的口味，适合黑咖啡及特色咖啡；而罗布斯塔咖啡豆因其浓烈的风味和高咖啡因含量，常用于速溶和浓缩咖啡。阿拉比卡豆含咖啡因

较低，对消化系统更温和，而罗布斯塔豆对认知功能及脂质水平的改善可能更明显。

常见热咖啡饮品

黑咖啡 黑咖啡是一种不含咖啡因的简单饮料，由热水冲泡磨碎的咖啡豆制成。其低热量、富含抗氧化剂，可改善认知、促进心脏健康和血糖控制。但过量可能导致失眠和焦虑。

美式咖啡 用热水稀释浓缩咖啡而成，口感柔滑，咖啡因含量高。适合需要较高咖啡因摄入的人士。

浓缩咖啡 浓缩冲泡制成，风味浓郁，通常是拿铁、玛奇朵等饮品的基底。因咖啡因浓度高，适量饮用有助于保持警觉，但过量可能引发焦虑和失眠。

拿铁 由浓缩咖啡和蒸牛奶调制，质地顺滑，含钙和蛋白质，适合喜欢奶香的人。注意添加的成分，因为一些甜味剂和糖浆可能会增加卡路里和糖的含量。

卡布奇诺 卡布奇诺由含咖啡因的浓缩咖啡和浓稠的奶油牛奶分层而成，制成一种口感顺滑、提神的饮料。适合喜欢浓厚口感的人。

玛奇朵 浓缩咖啡加少量奶泡，咖啡风味浓厚，适合需要补充能量但又不想摄入过多热量的人。

摩卡 一种富含咖啡和抗氧化剂可可粉的浓郁饮料，适合巧克力爱好者。但需注意糖分含量，许多摩卡咖啡品种的添加糖含量都很高。

雨晴

南瓜，越吃越年轻

秋冬时节，南瓜展现出了它的多用途，除日常食用外，可以制作成饼干、馅饼、芝士蛋糕等美食。此外，它还被广泛用于汤、意大利面、鹰嘴豆泥等菜肴中。南瓜富含维生素和矿物质，有助改善健康，以下是南瓜对人体的一些健康益处。

促进视力 南瓜富含维 A，能够降低患白内障的风险，同时有助于保持良好视力，尤其是在光线不足的情况下看得更清楚。南瓜还含有叶黄素和玉米黄质，这两种植物色素能保护眼睛免受有害光线的损伤。南瓜中含有的矿物质锌有助于保持视网膜健康。

增强免疫力 南瓜富含维 C，长期以来被认为能增强免疫力，特别是在流感季节，它能帮助增强中性粒细胞的免疫功能，清除有害细菌。此外，南瓜还含有维 D、E、β-胡萝卜素、叶酸和铁，全面支持免疫健康。

保持柔韧性 南瓜是钾的重要来源，有助于肌肉收缩、维持体内液体和矿物质平衡，并帮助维持正常血压。适量摄入南瓜可以让身体保持更好的柔韧性。

助力减肥 南瓜的水分含量高达 90%，热量低，适合作为减肥食谱中的重要成分。同时，它富含纤维，能增加饱腹感，帮助控制体重。

降低胆固醇 南瓜中的纤维不仅帮助消化，还能降低低密度脂蛋白（坏胆固醇），从而改善心脏健康。

保护皮肤 南瓜中的 β-胡萝卜素是一种抗氧化剂，能中和自由基，减缓衰老过程，让皮肤显得年轻，并有抗炎作用，帮助保护皮肤免受损伤。

吴微微

补充叶酸，让你拥有好心情

多吃绿色蔬菜不仅有助于缓解疲劳和情绪低落，还能在预防癌症方面发挥重要作用。据芬兰的一项营养研究显示，芬兰人的叶酸摄入量仍然不足。数据显示，只有约 14% 的男性和 22% 的女性能够达到推荐摄入量，即每天至少半公斤不同颜色的蔬菜。

叶酸是一种水溶性的 B 族维生素，不能储存在体内，因此需要每天稳定地摄取足够的量。水果和蔬菜是叶酸的最佳来源，尤其是深绿色的蔬菜如西兰花、菠菜等。

如果长期蔬菜、全谷物、浆果和水果的摄入不足，日常补充叶酸是一个合理的选择。叶酸广泛存在于多种 B 族维生素和复合维生素制剂中。

叶酸在人体内起着多种重要作用，例如它对于细胞分裂、血细胞的生成，以及神经系统和心理健康的正常运作至关重要。此外，叶酸还有助于预防结肠癌、宫颈癌和肺癌等多种癌症。

天然的叶酸存在于各种食物中，而合成的叶酸则用于维生素补充剂和强化食品中。因此，尽量从天然蔬菜中摄取叶酸是最佳选择，但在必要时也可以通过补充剂来确保足够的摄入。

对于孕妇来说，摄入足够的叶酸尤为重要。在怀孕初期，叶酸的缺乏会增加胎儿严重畸形和神经管缺陷的风险。

通过均衡的饮食补充叶酸，不仅可以保持身体健康，还能提升情绪，帮助维持积极的心态。

姚晓柏 编译自芬兰 Hyv tervey 杂志