



慢病饮食调理④

# 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?因为糖尿病患者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,而下午和晚上少吃点,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

## 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

## 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人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