

# 能控制血糖的全麦粉 营养“全”在哪儿?



随着越来越多的人开始重视食品的营养价值和膳食均衡,全麦粉的相关食品摇身一变成为新时尚。不仅如此,全麦食品膳食纤维和营养成分丰富,对减肥与控制血糖有很好的帮助,日常摄入粗杂粮替代部分的精细米面,对健康十分有益。那么,全麦粉究竟有什么益处?怎么挑选到真正的全麦食品?

## 什么是全麦粉?

全麦粉是指一种将整粒小麦,不去麸皮和胚芽,直接研磨而制成的面粉,其麸皮、胚芽和胚乳的相对比例与谷类在自然完整状态下的比例相同。口感粗糙,但营养丰富。这三部分的营养成分如下:

**麸皮部分:**膳食纤维、B族维生素、铁、锰及锌等矿物质; **胚乳部分:**淀粉及蛋白质; **胚芽部分:**脂类、B族维生素、蛋白质及矿物质等。

全麦粉与一些常见的面粉区别体现在两方面:

**质地:**面粉色偏白、质感细腻;全麦粉色偏深,呈浅褐色,质感粗糙。

**营养价值:**全麦粉几乎包含了小麦的全部营养成分,而面粉在加工过程中麸皮和胚芽的去除,导致所含的B族维生素,膳食纤维,铁、锰、锌等物质的流失。

## 全麦粉所含营养物质 有什么益处?

**膳食纤维** 增强饱腹感,避免摄入过多食物;延迟胃排空,减缓葡萄糖的吸收与释放;促进肠道内

有益的微生物生长,减少有害物质的产生;改善腹型肥胖患者的脂肪代谢,降低餐后甘油三酯。对糖尿病、肥胖、结直肠癌患者有益。

**酚类化合物** 具有抗氧化活性和抑菌作用,清除自由基(机体内化学性质活泼的物质);中断机体对葡萄糖的吸收,从而影响餐后血糖。对心血管疾病、癌症、肥胖、糖尿病患者有益。

**抗性淀粉**(不被肠道消化吸收的一类淀粉) 减少胰岛素作用的时间,延缓餐后血糖上升;促进肠道健康,并促进矿物质吸收。对糖尿病患者有益。

**矿物质** 作为酶的辅助因子,参与人体血糖效应(摄入食物后起血糖波动)和胰岛素分泌过程。对糖尿病患者有益。

《中国居民膳食指南2022》推荐,每天吃全谷物(如:小米、全麦粉等)和杂豆类食物50~150克,相当于谷物的1/4~1/2。有研究表明,每天摄入全谷物48~80克,可降低21%~26%心血管疾病及2型糖尿病的风险,也可降低17%体重增长的风险,每天摄入至90克,可大大降低患结直肠癌的风险。

## 如何辨别全麦食品?

目前国内对于到底添加多少全麦粉才能称为全麦食品尚无明确标准。

美国FDA(食品药品监督管理局)发布《全谷物食品健康声明》中规定:全谷物食品中的全谷物原料所占比例不得少于51%。下面总结几个小技巧来帮助大家辨别:

**1.看食品包装上的配料表** 配料表里放在第一位的是添加最多的原料,其原料顺序根据添加多少依次顺延。因此,在购买全麦食品时需关注配料表里的全麦粉是否在第一位。

**2.关注外观、香味、质地** 就全麦面包来说,手感更硬,颜色更深(一般呈微褐色),带有麦香味。肉眼可见很多麦麸小粒,质地粗糙。内部空隙会比普通面包大很多,其切面中也会有麸皮。

**3.关注食品国家相关标准、法律法规** 及时关注国家全麦食品的相关标准、法律法规、行业标准,这样在购买时就能更加正确的选择全麦食品。

四川大学华西医院  
临床营养科 赖德平

## 2型糖尿病患者 如何进行饮食调整?

2型糖尿病是临床常见疾病,饮食调整是控制患者血糖的主要方法之一。那么2型糖尿病患者可摄入哪些饮食?哪些饮食是禁忌?

### 一、可摄入饮食

第一,主食方面。建议患者食用的食物包括:1.粗粮、杂粮。如小米、黄豆、玉米面、荞麦面等,因为粗粮含有的碳水化合物较细粮少,血糖上升较慢,能够有效控制患者血糖。而且粗粮中含有的丰富的营养物质,如微量元素、膳食纤维等,有利于人体健康。可将粗粮、杂粮按一定比例做成面条或馒头等食物,不仅能够增加饱腹感,而且还能够降糖降脂;2.大豆及其制品。由于此类食物维生素、蛋白质等营养物质较为丰富,且豆油中还含有不饱和脂肪酸,经常食用此类食物能够有效降脂。

第二,副食方面。多吃蔬菜,例如芹菜、生菜、油麦菜、大白菜等,尤其是多吃绿叶蔬菜,蔬菜富含丰富的营养物质,且能够促进新陈代谢,建议患者每天尽量食用500克左右的蔬菜。

第三,水果方面。2型糖尿病患者在病情稳定的情况下可适当食用一些水果,不过食用的水果必须是低糖水果,例如樱桃、火龙果等,也可选择一些可替代的食物,例如黄瓜、西红柿等。

第四,饮品方面。建议患者适当饮用绿茶,因为绿茶富含维生素,且能够促进肠道蠕动,但不可过量饮用,否则会导致失眠。

### 二、饮食禁忌

第一,主食方面不建议患者食用的食物包括:1.细粮。建议患者少食或不食细粮,因为细粮含有的碳水化合物较多,血糖上升较快;2.淀粉含量高的食物。建议患者少食或不食淀粉含量高的食物,例如红薯、土豆等,否则会引起患者血糖升高。

第二,副食方面不建议患者食用的食物包括:1.油腻食物。即肉类、油炸类、烧烤类等食物,例如锅包肉、油饼、烤肉等,这类食物油脂较多,不利于患者控制血糖;2.辛辣食物。辛辣食物容易刺激肠胃,肠胃不适不利于患者身体健康;3.高盐食物。糖尿病容易引起其他并发症,如高血压等,一旦患者同时患有高血压,便必须控制摄盐量。

第三,少吃水果。由于水果当中含有的蔗糖、葡萄糖等碳水化合物较多,食用过多极易使得患者血糖升高。

第四,建议患者戒酒,尤其是戒白酒,因为大量饮酒会导致人体代谢紊乱并刺激胰腺,而糖尿病便是由于人体胰岛素分泌不足所致。

株洲市攸县人民医院  
全科医学科 刘晓琴

## 健康读卡

### 孕妇吃酸 要科学适度

许多孕期女性因妊娠反应导致食欲下降,希望吃些酸食加以改善。但要注意:不要吃腌制的酸菜或醋制品,腌菜中的致癌物质亚硝酸盐含量较高,过多的食用对母体、胎儿健康无益。

新鲜的西红柿、樱桃、杨梅、海棠、石榴、葡萄、青苹果等蔬果,既能改善孕妇胃肠道不适症状,又起到增强食欲,补充营养的作用,不过一次不要吃太多。但要注意,山楂无论是鲜果还是干片,孕妇都不能多吃,因为山楂有刺激子宫收缩、引发流产和早产的副作用,尤其是妊娠3个月以内的早孕妇女及既往有流产、早产史的孕妇更应避免。

来源:本报微信公众号

## 新版膳食指南 系列解读⑩

### 怎么安排三餐,才算得上是“规律进餐”?

一日三餐、定时定量、饮食有度,是健康生活方式的重要组成部分,不仅可以保障营养素全面、充足的摄入,是实现合理膳食和均衡营养的前提,还有益健康。那日常如何实现规律进餐呢?

#### 1.安排好一日三餐的时间和食物量

做到一日三餐,两餐的隔以4~6小时为宜。早餐供能应占全天总能量25%~30%、午餐占30%~40%、晚餐占30%~35%。用餐时间不宜过短,也不宜太长。建议早餐用餐时间为15~20分钟,午、晚餐用餐时间为20~30分钟。

应细嚼慢咽享受食物的美味。还应营造轻松、愉快的进餐氛围,可以放点轻音乐,谈论轻松的话题;进餐时应相对专注,不宜边进餐边看电视、看手机等。

#### 2.天天吃早餐且吃好早餐

应每天吃早餐,并吃营养充足的早餐。早餐食物应包括谷薯类、蔬菜水果、动物性食物、奶豆坚果等4类食物。如果早餐中包括了4类食物,

则为早餐营养充足;如果只包括了其中3类,则早餐的营养较充足;如果只包括了其中2类或以下则早餐的营养不充足。

#### 3.安排好午餐和晚餐

午餐要吃饱,不仅要保证食物的种类,还要保证食物的营养质量。午餐可选择米或面制品作为主食,同时搭配2~3种蔬菜,1~2种动物性食物,如鱼虾等水产品、鸡肉、瘦猪肉、牛羊肉,1种豆制品,1份水果。

晚餐不宜过于丰盛、油腻,否则会延长食物的消化时间,影响睡眠。晚餐时间不要太晚,至少在就寝前2小时进食。

#### 4.合理吃零食

零食可作为一日三餐之外的营养补充,但零食的营养素含量远不如正餐全面、均衡,不能用零食代替正餐。

选择零食时,选择营养素密度高的食物,如鸡蛋、牛奶、豆制品等,还可选择新鲜蔬菜水果以及坚果等;少选油炸或膨化食品。

北京大学公共卫生学院博士  
张娜