



控制血糖，

糖尿病患者还可以吃水果吗？

很多人常问：“糖尿病患者还能吃水果吗？毕竟水果那么甜……”这背后的逻辑是，将水果的甜味等同于碳水化合物的高含量，并进而与血糖升高联系在一起，从而得出糖尿病患者不能吃水果的结论。其实，这种推论存在逻辑错误。

糖尿病人关注的重点不应是食物的甜味，而是食后血糖的升高速度。某些不甜的食物如精白淀粉，升血糖的能力不亚于甜味食物。衡量食物升血糖能力的指标是血糖指数 (GI)。例如，白米饭的 GI 值为 83，白馒头为 88，GI 值越高，升血糖的能力越强。对于含较多碳水化合物的食物，无论是主食还是水果，都需关注 GI 值。新鲜水果的糖分含量虽然只有百分之几到百分之十几，但加工成干果后，碳水化合物含量会大幅增加，接近粮食水平。

下面给大家列出一些常见水果的 GI 值 (以葡萄糖为 100 计)：

樱桃 22	苹果 36
梨 38	草莓 40
桃 42	橙子 43
猕猴桃 52	香蕉 53
葡萄 56	木瓜 59
菠萝 66	西瓜 76

注：以上数据是该水果的平均 GI 值，不同品种、产地、成熟度等都会影响其 GI 值。



网上有一种说法称，糖尿病人应少吃水果，因为其碳水化合物含量较高，食后易升高血糖。但这种说法对水果成分的认识不够全面。水果中含有的主要是果糖，而非葡萄糖、蔗糖或淀粉。那么，对这个问题，靠谱的科学究竟是怎么说的呢？

糖尿病人应适量食用水果

研究表明，适量摄入水果可降低糖尿病并发症的风险，尤其对心血管疾病有预防作用。《中国糖尿病膳食指南 (2017 版)》建议糖尿病患者应适量、种类多样地食用水果。

健康人食用水果不会增加患糖尿病的风险

研究显示，食用水果不仅不会增加糖尿病的风险，反而可降低患病几率。一项纳入 50 万中国成年人的调查发现，每周食用 3 次以上水果的人，患糖尿病和相关心血管疾病的风险明显降低。

选择合适的水果

不同种类的水果对糖尿病

风险的影响不同。食用温带水果，如苹果、梨、杏、桃、葡萄、柿子等，风险较低，而热带水果，如香蕉、木瓜、芒果、菠萝、西瓜、哈密瓜则相对较高。此外，选择低 GI 值的水果，如苹果和草莓，也有助于控制血糖。

总的来说，我们可以得出下面的结论：

1. 糖尿病人可以适量吃些水果；
2. 应尽可能选择温带生长的、低 GI 值的、颜色深的、耐咀嚼的水果；
3. 按膳食指南的建议，每天吃 200 克水果是合适的；
4. 水果可以作为两餐之间的加餐，也可作为正餐的一部分。

例如，每天 200 克水果可分两次食用，每次约 100 克，如午餐时半个苹果，晚餐时一小盒蓝莓。需要注意的是，吃水果时，主食的量应适当减少。

中国农业大学
食品安全系教授 范志红

6 种流行的饮食观念，真的正确吗？

健康饮食方面的观念五花八门，有些可能是合理的，但也有一些需要审慎对待。波士顿麻省布莱根综合医院的专家们对流行的饮食观念进行了评估，帮助大家区分事实与误区。

为了长寿，应该遵循地中海饮食 这是正确的。研究表明，地中海饮食有助于降低死亡风险，尤其是在心血管和癌症相关疾病方面。该饮食以水果、蔬菜、豆类、橄榄油、坚果和鱼为主，避免糖和加工肉类。

治疗消化问题的最佳方法是去除诱发食物 这是错误的。虽然有些食物过敏的确存在，如乳糖不耐症患者对乳糖不耐症，但很多消化问题其实是更复杂的，涉及肠脑相互作用障碍，即使消化系统看似正常，也会出现异常感觉。单纯去除特定食物无法解决所有问题。肠易激综合征是最典型的例子。缓解这些症状的最佳方法是针对异常的神经过度反应，同时消除“最麻烦的”食物。

吃蓝莓可以降低某些眼疾风险 这是正确的。研究发现，蓝莓含有花青素，能够帮助降低老年性黄斑变性的风险，有益于眼睛健康。

坚持植物性饮食总能改善健康状况 这不完全正确。植物性饮食的健康效果取决于食材的选择，富含精制谷物和糖的饮食可能带来不良影响，人们应该把注意力放在优质食材上，例如新鲜水果、非淀粉类蔬菜、全谷物、豆类和坚果、橄榄油和其他植物油，并限制含糖和含盐的食物。

食品店内的食品摆放对购买行为没有影响 这是错误的。研究发现，当健康食品被放在显眼的位置时，人们更可能选择它们，反之亦然。

早期引入花生酱等食物可预防过敏 这是正确的。早期引入可能引发过敏的食物，尤其是花生，可以有效降低儿童过敏的风险，时机至关重要。

何念 编译自美国福克斯新闻网

胃肠道不适 优选 5 类易消化食物

当你经历消化不良或胃肠道不适时，选择一些简单、易消化的食物可以帮助缓解症状。易于消化的食物通常膳食纤维和脂肪含量较低，同时口味温和，较少的酸味和刺激性有助于胃肠道的恢复。此外，柔软或易于咀嚼的食物也比干燥、难嚼的食物更容易被消化。以下是五种特别适合消化系统需要休息时食用的食物。

1. 白面制品 白米、白面包和白面食等精制谷物中的纤维已被去除。这些低纤维食物比全谷物更易消化，特别是在消化不良时，它们能减轻胃肠道的负担。

2. 去皮、罐装或炖煮的水果 有些水果的纤维含量较高，较难消化，这时可以选择去皮或罐装的水果，如去皮苹果或罐装桃子，能够帮助减少纤维摄入，从而更容易被消化。

3. 煮熟的蔬菜 生蔬菜难以消化，但煮熟后其细胞壁软化，淀粉更易被消化。易消化的蔬菜包括去皮的南瓜、胡萝卜和土豆等。

4. 柔软蛋白质 选择柔软、脂肪含量较低的蛋白质，如炒鸡蛋或瘦肉末，能够更好地被消化。植物蛋白如软豆腐或坚果酱也是不错的选择。

5. 汤和果泥 混合后的食物质地较为柔软，容易消化。制作汤或果泥时，可以将高纤维的食物如甘蓝或浆果混合处理，以减小纤维颗粒的大小，让它们更易消化。

姚晓柏 编译

吃这些食物就是在补钙

从小我们就常听到要多喝牛奶，因为牛奶富含钙，有助于强健骨骼。根据美国国立卫生研究院的数据，人体神经、肌肉和激素的正常运作都依赖钙，而 98% 的钙储存在骨骼中。然而，许多人，尤其是青少年、孕妇和老年人，钙摄入量并不足够。

大多数成年人每天需要 1000~1200 毫克的钙，而青少年、孕妇或哺乳期女性需要更多。对于不吃动物产品或奶制品的人，也不用担心，许多食物都可以成为钙的良好来源。

羽衣甘蓝 羽衣甘蓝是植物性食物中钙含量最高之一。一杯煮熟的羽衣甘蓝含有 177 毫克钙，生的则含有 53 毫克。更重要的是，羽衣甘蓝的钙生物利用度比牛奶更高，意

味着身体更容易吸收它。

酸奶 乳制品是钙的极佳来源。例如，1 杯 236 克的低脂酸奶可以提供 448 毫克的钙，此外还含有蛋白质和健康的脂肪，帮助维持饱腹感。

大白菜 一杯生的大白菜含有 74 毫克钙，煮熟后含量增加到 158 毫克。大白菜的钙吸收率也很高，是植物性食物中钙含量较好的选择之一。

西兰花 一杯生的西兰花含有 43 毫克钙，煮熟后则含有近 2 倍的钙，此外它还提供纤维、钾、维 C 和维 A。

海鲜罐头 罐装沙丁鱼和鲑鱼也是钙的良好来源。一罐 106 克的沙丁鱼含有 351 毫克钙，而 85 克的鲑鱼含有 241 毫克钙。

硬奶酪 每 28 克的帕尔马干酪或罗马干酪含有约 300~

335 毫克的钙，切达奶酪和马斯里拉奶酪也提供丰富的钙。

橙子 一整个橙子含有 65 毫克钙，此外还提供维 C，能增强免疫系统。

种子 像芝麻和奇亚籽一样的小种子，每 28 克分别含有 280 毫克和 179 毫克的钙，是补钙的理想选择。

杏仁 一小把杏仁 (约 34 克) 含有近 100 毫克钙，并富含有益心脏健康的不饱和脂肪、蛋白质和纤维。

豆腐 特别是用硫酸钙制成的强化豆腐，每半杯 (约 126 克) 可以提供 250~800 毫克钙，是植物性饮食者的优质钙来源。

无花果 4 个无花果可提供 50~60 毫克钙，同时还富含钾和纤维。

国家公共营养师 龚庆芳