



蒸米饭做个小改变

帮全家平稳血脂血糖

米饭是国人餐桌上的灵魂主食，一顿饭可以没有肉，但很难没有米饭。然而，对血糖管理有需求的人常常对米饭心存顾虑——白米饭是高 GI 食物，容易引起血糖快速上升。于是市面上出现了“控糖大米”，但它真的有必要买吗？其实，只要在蒸米饭时做个小改变，就能帮家人稳住血糖，还可能改善血脂。

控糖大米的原理与局限

GI 值衡量食物对餐后血糖的影响，白米饭普遍在 71~90 之间，属于高 GI。控糖大米之所以能降低血糖反应，是因为抗性淀粉含量更高。抗性淀粉在小肠中不被消化吸收，能到达结肠被有益菌利用，产生短链脂肪酸，改善肠道环境，并有助于控血糖、降低胆固醇和肥胖风险。普通大米抗性淀粉含量约 1%，少数可接近 3%，而控糖大米多超过 3%，部分品种甚至达到 10% 以上。但它价格高、口感偏硬，性价比不高。

蒸米饭的小改变： 加点杂粮

普通大米配合低 GI、高膳食纤维的杂粮蒸煮，血糖反应明显下降。

米饭 + 杂豆 如黑豆、鹰

嘴豆、芸豆、扁豆等，与大米混煮可降低餐后血糖反应约 20%。

米饭 + 燕麦米 全粒或去皮燕麦与大米 1:1 混合，其 β-葡聚糖可延缓胃排空、抑制葡萄糖吸收，餐后血糖上升速度更慢。

米饭 + 玉米 GI 值约 55，混合煮饭可降低整体 GI，且富含膳食纤维、维生素 B 族和玉米黄素。

米饭 + 糙米 糙米保留了谷皮，糊化程度低，血糖反应下降约 20%，还能改善胰岛素敏感性。但不建议长时间浸泡，浸泡 1~2 小时即可，以免 GI 升高。

控糖不止在米饭里

除了改米饭配方，配菜和进餐顺序也很关键。

米饭 + 蛋白质食物 鸡胸肉、豆腐、牛奶、鸡蛋等可延

缓胃排空、降低血糖反应。

米饭 + 蔬菜 尤其是非淀粉类蔬菜，如绿叶菜、西红柿、茄子等，富含膳食纤维和多酚，能抑制淀粉分解酶活性，减缓血糖上升。

餐前水果 餐前 30 分钟吃苹果、甜橙等低 GI 水果，能降低正餐后的血糖反应，效果优于梨。

实用建议

大家平时不必追求昂贵的控糖大米，普通大米加杂粮、豆类、燕麦、玉米或糙米即可。主食量控制在每餐拳头大小，避免单一白米饭。搭配优质蛋白和足量蔬菜，调整进餐顺序（蔬菜→蛋白质→米饭）可进一步稳血糖。糖尿病人群或血糖波动明显者，可在医生指导下尝试不同配比，监测餐后血糖变化。

注册营养师 薛庆鑫

被誉为“食物黄金”的小米， 这样吃营养翻倍

小米，又称粟米，因色泽金黄、营养丰富，有着“食物黄金”的美誉。在《黄帝内经》中被誉为“五谷之首”，民间更有“一粒小米半碗药”的说法。很多人在身体虚弱、生病恢复期也常用小米来滋补调养。那么，小米到底有哪些健康益处？如何吃才能最大化发挥营养价值？

一把小米，多重功效

健脾养胃 小米性甘味平，入脾胃经，特别适合脾虚、体质弱、产后恢复者及婴幼儿食用，可调和脾胃、促进消化。

助眠安神 小米中含有丰富的色氨酸，是合成“快乐激素”5-羟色胺的重要原料，能改善睡眠，缓解焦虑。

增强记忆力 小米富含维生素 B₁，有助于维护大脑神经功能，提高注意力和记忆力。

预防便秘 小米的膳食纤维含量较高，可促进肠道蠕动，帮助排便，改善肠道健康。

调节血压 小米中钾元素

丰富，而钠含量较低，有助于排出体内多余的钠，帮助平稳血压。

祛斑养颜 小米富含维 E、硒等天然抗氧化剂，有助于清除自由基，减缓皮肤衰老，淡化色斑。

小米这样吃：营养加倍

南瓜小米粥：养胃暖身
南瓜切丁，与小米一同煮粥，口感香甜软糯，有助于修复胃黏膜，缓解胃痛、消化不良，尤其适合作为晚餐。

小米红豆粥：补血利水
红豆煮熟后与小米共煮，有利尿消肿、健脾补血作用，女性日常调养尤为适宜。

二米饭：稳血糖、控食欲
将小米与大米混合煮饭，不仅口感更丰富，还能延缓碳水吸收，平稳餐后血糖波动，适合糖尿病或控糖人群。

小米煮粥有讲究

香气最浓的“25分钟法”
用开水煮粥，从加米开始保持剧烈沸腾状态，持续 25 分钟，小米的香气会最浓郁，口感也更绵软。

“米油”别浪费 小米粥表面浮起的米油，是小米精华，滋阴润燥，《本草纲目拾遗》认为其类似熟地黄，常食能改善体质、养颜润肤。

冰倩

胡萝卜榨汁后， 有哪些营养价值？

绿汁、甜菜汁火了好几年，但别忽视了默默无闻的胡萝卜汁。尤其对不爱吃生胡萝卜的人来说，榨汁是一种方便又营养的方式。不过，榨成汁后的胡萝卜在营养上与整根胡萝卜有所不同。

胡萝卜汁的营养价值

一杯胡萝卜汁约含 94 千焦热量、2 克蛋白质、22 克碳水、2 克纤维和 9 克天然糖，富含维生素 A、C 和钾。与整根胡萝卜相比，胡萝卜汁纤维略少，但营养更集中。

胡萝卜汁的五大健康益处

增强免疫力：富含维生素 C，有助提升免疫功能，减少炎症反应。

保护视力：富含维生素 A 和 β-胡萝卜素，有助预防夜盲症和视力衰退。

轻微饱腹感：富含水分和纤维，适合作为两餐之间的小饮品。

有益心脏与肾脏：含有大量钾，可平衡钠摄入、调节血压，但肾病患者应慎饮。

缓解腹胀：促进消化、利尿，有助减轻因饮食不当导致的轻度腹胀。

胡萝卜汁 vs 整根胡萝卜，哪种更好

整根胡萝卜纤维更丰富，升糖速度较慢，更适合控制血糖的人群。而胡萝卜汁则提供了快速的营养补充，适合不便咀嚼或食欲差的人。但前提是选择无糖、纯胡萝卜汁（自制最佳），避免加工饮料中添加糖和防腐剂。

多久喝一次合适

多数人每周喝 2~3 次，每次 120~180 毫升为宜。若你患有肾脏病、高钾血症或正在服药，应事先咨询医生。

湛焱

增强免疫力， 多吃含“锌”食物

免疫系统是人体抵御疾病的防线，一旦它变弱，人就容易疲劳、感冒、伤口愈合慢，甚至常常身体疼痛。想要增强免疫力，除了保持良好作息和运动，补锌是个不可忽视的关键。

锌是一种重要的微量元素，能激活免疫细胞、调节炎症反应，还能保护细胞与组织。如果体内锌含量不足，免疫力会下降，容易生病、食欲减退，儿童还可能出现生长发育迟缓。但锌不能在体内合成，需要通过饮食持续补充。哪些食物富含锌？我们一起了解下。

牡蛎 公认的“锌之王”，每 85 克牡蛎含有 32 至 74 毫克锌，远超成人每日所需（女性约 8 毫克，男性约 10 毫克）。牡蛎还富含维生素 B₁₂，有助于新陈代谢和预防贫血。

甲壳类海鲜 如螃蟹、虾、龙虾、凤尾鱼和鲑鱼，锌含量也不低。例如 85 克蟹肉含约 7 毫克锌，还含有有助于恢复疲劳的牛磺酸。

红肉和禽类 牛肉每 85 克含锌约 4~10 毫克，猪肉约 5 毫克，羊肉约 7 毫克。鸡肉、火鸡等家禽中也含锌，但相对较少（1~2 毫克）。

植物性食物 如南瓜籽、坚果、豆类、豆腐等。其中，一杯鹰嘴豆或黑豆约含 2 毫克锌，28 克南瓜籽约含 2 毫克，一杯豆腐则含 4 毫克。虽然这些食物富含锌，但由于植物中的植酸会影响吸收率，效果不如动物性食物明显。

通过食物补锌较为安全，服用锌补充剂时要注意控制剂量。建议成人每日锌摄入上限为 35 毫克。补得过多可能导致消化不良，或干扰铁、铜等矿物质的吸收。

敏馨