

当心！这类粗粮会让血糖飙升



生活中不少人把吃粗粮看作“健康”“控糖”的选择，尤其是血糖偏高、患有糖尿病的人，更是把粗粮加到日常饮食中。

然而，很多人没想到，有些粗粮听着挺健康，实则会使血糖悄悄飙升！其升糖速度可能比白米饭、白馒头还要快！

这些粗粮可能比米饭还“升糖”

1.糯玉米

浙江省杭州市红十字会医院钱塘院区营养科营养师高海锋刊文指出，甜玉米的GI(升糖指数)值约为50~60，属于中等GI食物；糯玉米的GI值约为70~80，属于高GI食物。在相同重量下，糯玉米摄入后可能导致血糖水平上升更快。另外，糯玉米的淀粉含量达70%~75%，并且几乎为支链淀粉，具有消化快、血糖反应高的特点。

2.黄小米粥

北京协和医院临床营养科主任医师于康刊文介绍，如果血糖控制不佳，一定要避开支链淀粉含量较多、吃起来口感较糯的谷物，如大黄米、小黄米、糯玉米、黑糯米等。以小黄米为例，小黄米又称糯小米，很多人喜欢在晚餐时喝点小黄米粥，实际上，黄米粥比白米粥升糖速度更快。如果需要控制血糖，一定不要大量喝小黄米粥，更不能早餐或晚餐只喝粥。

3.烤红薯

吃红薯要注意烹饪的方法，蒸煮的红薯的GI值是77，而烤红薯GI值则高达94。因为在烤红薯的过程中，部分蔗糖转变成升糖更快的麦芽糖，意味着它们能快速分解为糖分，可能会导致血糖水平的短时上升。

4.杂粮粉

北京大学第一医院临床营养科主任医师窦攀刊文指出，粗粮打糊糊时要谨慎，很多人喜欢把粗粮打成杂粮粉，然后用水冲成糊喝，觉得方便又营养。“打粉”的这个动作，会让升糖指数反而更高。

粗粮升糖的4大“隐形推手”

1.品种越来越甜

经过选育的红薯、南瓜等品种，含糖量更高、口感更甜糯，本身GI值高于老品种，口感甜度与升糖潜力呈正相关。

2.煮得太过烂糊

加工时间越长、温度越高，主食中淀粉糊化程度越高，进入肠道后吸收速度越快，血糖易快速升高。

3.过度精细加工

土豆泥、杂粮糊等加工形式，会去除延缓升糖的核心成分——膳食纤维，导致淀粉直接暴露，升糖速度翻倍。

4.一次吃得太多

一次性集中摄入红薯、玉米等粗粮，碳水化合物摄入量集中，易引发血糖剧烈波动。

医生推荐这4类粗杂粮 让血糖更平稳

湖北省武汉市第六医院内分泌科副主任医师陈伟刊文介绍，推荐4类杂粮有助于降低血糖。

1.“麦”类粗杂粮

如燕麦、大麦、黑麦、荞麦等“麦”类粗杂粮，相较于精制谷物，它们的升糖指数普遍偏低。

这意味着在消化过程中，它们释放糖分的速度相对较慢，不会引发血糖水平的急剧上升，从而有助于控制血糖。此外，“麦”类粗杂粮中富含的膳食纤维也是其血糖调控优势的重要体现。

2.“豆”类粗杂粮

“豆”类食品，包括红豆、绿豆、蚕豆、芸豆、鹰嘴豆等，其升糖指数相较于“麦”类粗杂粮更为温和。

豆类作为优质的植物性蛋白来源，其氨基酸组成与人体所需相近，能提供必要的营养，同时避免像某些肉类食品那样带来过多的饱和脂肪和胆固醇，有助于糖尿病患者维持良好的营养平衡，并控制体重。

3.“麸皮”类粗杂粮

如燕麦麸皮、小麦麸皮以及含有麸皮的全麦面包等。麸皮作为谷物加工过程中去除的外皮部分，富含膳食纤维，特别是不可溶性纤维，有助于减缓食物消化速度，延缓糖分吸收。此外，麸皮还含有丰富的B族维生素、矿物质(如镁、锌、铁)以及抗氧化物等有益的植物化合物，对于维持糖尿病患者的健康状态具有重要意义。

4.“胚芽”类粗杂粮

胚芽类食物，如小麦胚芽、胚芽米、玉米胚芽等，是谷物种子中最具营养价值的部分。

它们富含维生素E、B群、矿物质(如镁、锌、铁)、蛋白质、健康脂肪以及抗氧化剂等营养成分。这些营养素对于维持人体健康具有重要作用，尤其对于糖尿病患者而言，适量摄入胚芽类食物有助于改善营养状况，促进健康。

吃粗粮 记住这4个“正确吃法”

1.形态越完整越好

形态越完整、加工程度越低的粗杂粮，引起的血糖波动越小。所以，如果大家胃肠道健康状态允许、消化能力正常，最好选择吃整粒、完整的粗杂粮。

比如，吃燕麦米和大米蒸的杂粮饭，就优于吃熬得黏黏糊糊的燕麦粥；能吃蒸南瓜块、玉米段，就尽量避免喝南瓜羹、玉米糊。

2.不要总只吃一种

复旦大学附属中山医院消化科主任医师高虹刊文提醒，控糖优选低升糖指数粗粮：燕麦、藜麦、黑米、绿豆；避免单一化，可混合2~3种粗粮与大米同煮。

3.循序渐进地加量

高虹医生表示，对于健康人群，每日粗粮占主食的1/3~1/2(约50~150克)；而对于初食者而言，可以从每日20克开始，逐渐增量，避免肠胃不适。

4.烹饪宜软不宜糊

高虹医生建议，可以通过提前浸泡的方法，例如杂豆类浸泡4~6小时，缩短烹任时间；还可以巧用高压锅，使粗粮更软烂，减轻消化负担；同时避免油炸、煎烤，破坏营养，增加热量。

据新华社微信公众号综合人民日报健康客户端

远离手部劳损

工作每40分钟歇一歇

随着电脑办公与智能手机的普及，手部劳损年轻化趋势愈发明显，腱鞘炎、腕管综合征在年轻办公人群中十分高发。然而，很多人出现手腕酸胀、手指发麻等轻微症状时不够重视，长期超负荷用手，微小损伤不断累积，最终发展为慢性劳损，影响手部活动功能与日常生活。

腱鞘炎多因手部频繁活动，肌腱与腱鞘反复摩擦刺激，引发局部无菌性炎症，患者常感觉手腕、手指隐痛酸胀，按压患处痛感明显，手部屈伸存在卡顿感，晨起手部僵硬表现较为突出。腕管综合征多由长期不良用手姿势引发，手腕持续屈曲受压，造成腕管内正中神经受压，主要表现为拇指、食指、中指异样发麻，夜间休息时症状更明显，短暂活动手腕后可暂时缓解，劳损加重后会出现手部发力差、持物不稳等情况。

临床接诊的年轻劳损患者，病症基本是长期不良生活方式、办公习惯累积而成，并非外伤导致。不少人办公时手腕悬空、弯折抵桌，长时间持续打字、操控鼠标，让手部肌肉和软组织长期处于紧张状态。日常休闲时频繁刷视频、玩手机，手指反复做单一滑动、点击动作，超出手部组织耐受限度。同时，长期处于空调环境，腕部常被冷风直吹，局部血液循环变慢，代谢产物堆积无法及时代谢，持续加重手部劳损，形成反复不适的恶性循环。

手部劳损的防控核心在于提前防护、轻症及时干预，多数早期劳损无需药物或器械治疗，规范居家养护即可恢复且不易复发。日常办公需适配自身体态调整桌椅、键盘高度，保持手腕自然放松放平，杜绝悬空、弯折等不良姿态，从源头减少肌腱摩擦和神经压迫。同时养成间歇休息习惯，每持续用手工作40分钟，暂停休整数分钟，通过屈伸腕关节、开合握拳、轻揉腕部肌肉等简单动作，放松紧绷的软组织，缓解手部疲劳，避免劳损持续堆积。

一旦出现手部酸胀、麻木、僵硬等早期不适，需立刻减少打字、触屏、抓握等重复性动作，让手部充分休养。症状相对明显时，可佩戴轻便护腕固定腕部，稳定关节状态，减轻局部摩擦和神经压迫。每日温水泡手能够有效改善局部循环，促进轻微炎症代谢，多数轻症劳损短期内可逐步好转。切记不可暴力揉搓、掰扯关节，避免造成二次损伤。若居家调理后症状没有改善，频繁出现持续疼痛、夜间麻木、手部卡顿无力等情况，需及时就医干预，防止发展为顽固性慢性劳损。

腱鞘炎、腕管综合征属于典型的生活方式型劳损，可防可控。临床上多数顽固手部劳损，均是早期忽视轻微不适、长期不良用手习惯累积所致。日常纠正不良用手姿态、坚持劳逸结合、及时干预初期劳损，能有效保护手部功能，避免慢性损伤形成，保障工作与生活正常开展。

据大河健康报