

近日,“脱糖电饭锅”成了各大销售平台的“网红”。商家宣传:用它蒸饭,可以有效降低米饭中 70%的糖分。

不少消费者表示,这简直就是糖尿病患者和减肥健身人士的福音。然而,实验表明“脱糖电饭锅”压根儿就不能脱糖,甚至还“增糖”……

A 商家宣传:脱糖电饭锅借滤掉米汤带走糖

据卖家介绍,与普通电饭锅的实底内胆不同,脱糖电饭锅内胆底部布满漏水孔,下面还增加了一个收集米汤的盒子。

普通电饭锅蒸饭就是连米带水一起煮,水干了米饭就熟了。而脱糖电饭锅在把米蒸到半熟的时候,将米汤滤掉,再把剩下的米蒸熟。

B 实验证明:脱糖电饭锅并不能脱糖

北京市营养源研究所专家参照我国 2019 年底发布的最新行业标准《食物血糖生成指数测定方法》进行实验。

实验中,专家分别用普通电饭锅和记者购买的“智能降糖煲”,将同样品牌同样分量的大米,以及同样多的水,做成米饭。12 名健康志愿者,男女各半分成两组,一组食用普通米饭,一组食用所谓的脱糖米饭,每人均食用 150 克(3 两)。专家在志愿者餐前、餐后多个时间点,对志愿者血清中的血糖含量进行检测。通过将每一名志愿者的餐后血糖数据进行综合测算,

商家宣称,滤掉的米汤带走大部分米饭中的淀粉,也就是糖分。

记者在某电商平台花 319 元买了一款电饭锅,品名显示的是“智能降糖煲”,产品外包装箱上印有“电饭煲(米饭脱糖仪)”。卖家表示,脱糖后的米饭,糖分至少少一半,可以敞开了吃。

最终得出两条人体血糖曲线。

北京市营养源研究所 GI 测试中心技术负责人常静一表示,虽然两条曲线看起来是有差异的,普通电饭煲的米饭最高的顶点是 8.79,脱糖电饭煲的米饭最高顶点是 8.56,但在统计学意义上是没有显著性差异的。因此,两个电饭锅蒸出来的米饭进入人体后,形成的血糖实际上是没有差异的。也就是说,同样 3 两米饭,在被人体吸收后转化成了几乎同样多的血糖。所谓脱糖电饭锅并没有起到给米饭“脱糖”的效果,一些卖家宣称的降糖率达 70%更是无从谈起。

C “脱糖米饭”会“增糖”,对健康也不利

常静一表示,显示血糖含量提升稍微滞后一些,主要是因为脱糖电饭煲蒸出来的米饭口感偏硬,会消化吸收得慢一些,还会造成血糖含量会一直持续增加。中国人民解放军总医院第二医学中心内分泌科主任李春霖表示,如果我们本来应该吃一碗米饭,但是按照某种宣传吃了两碗米饭,结

果一定是餐后血糖增高,慢性的高血糖导致糖化血红蛋白增高,长此以往,会对患者的各个脏器有不好的影响。

此外,还有专家表示,使用脱糖电饭煲还会导致米饭中部分水溶性维生素等营养成分流失,对人体健康不利。

D 米饭为什么不能多吃?

我们通常所说的 GI 值,即升糖指数(glycemic index,缩写为 GI),是衡量食物引起餐后血糖反应的一项指标,通常把葡萄糖的升糖指数定为 100。升糖指数>70 为高升糖指数食物,它们进入胃肠后消化快,吸收率

高,转化为葡萄糖的速度快,血糖迅速升高。升糖指数≤55 为低升糖指数食物,它们在胃肠中停留时间长,吸收率低,转化为葡萄糖的速度慢,血糖升高慢,人体有足够时间调动胰岛素的释放和合成,使血糖不致于飙升。

进入秋冬季节,天气日益寒冷,心血管疾病也容易发作。冠心病病人需要特别注意些什么?我们常说的冠心病、心肌梗死究竟是怎么回事,又是怎样危害我们健康的呢?来了解一下。

冠心病全称为冠状动脉粥样硬化性心脏病,急性心肌梗死是冠心病最严重的类型。据统计,我国现有冠心病患者 1100 万,发病呈年轻化趋势并逐年增加,且 80%的猝死为冠心病所致,因此冠心病又被称为人类“第一杀手”。

冠心病的症状变化多端,心肌供血不足可引起胸部闷胀、疼痛不适,疼痛也可能出现在其他部位,有的甚至毫无症状,只是体检偶然发现。当发生急性心肌梗死时,疼痛剧烈,且常伴有大汗

或濒死感,甚至发生晕厥、猝死。

怀疑患冠心病要做哪些检查?主要有心电图、心脏彩超等,确诊要靠冠状动脉造影。冠状动脉造影就是在手上或者大腿上的动脉打个针,送入软而细的导管到冠状动脉,然后打造影剂(一种可以显影的药水),在 X 线下就可以显示出冠状动脉,整个过程大概 20 分钟,只有一点疼痛感。

如果造影发现冠状动脉狭窄程度高,那么就有可能需要进行介入治疗,放入支

号称可使米饭降糖 70% “脱糖”电饭锅靠谱吗?



而精制白米是典型的高 GI 食物,不管是哪个品种,其 GI 几乎都在 75 以上,除此之外,米饭的能量也达到了 116 大卡/100 克,因此,不但糖尿病患者不能多吃,减肥人士也避之不及。

米饭的主要成分是淀粉,而淀粉又分为直链淀粉和支链淀粉:直链淀粉消化慢,吃后血糖浓度上升慢;支链淀粉消化快,吃后血糖上升快。因此,支链淀粉含量低有利于控制血糖。

脱糖电饭煲的工作原理,就是把米饭煮到半熟的时候,等一部分支链淀粉溶到汤中,把米汤沥掉,再把半熟的大米进一步蒸熟。其实这也不是什么独家技

术,在云南贵州四川一带就经常做这样的“捞蒸饭”吃,只不过这些电饭煲把这一过程变成了全自动而已。

但是,一方面这样沥掉米汤,能去掉多少的支链淀粉,其实并不清楚(有实验证明,脱糖电饭煲与普通电饭煲蒸的米饭,吃了之后,实际增长的血糖并没有差异);另一方面,电饭煲在沥掉米汤的同时,还会把一些维生素也一起丢掉,本来精加工的大米就已经去掉了许多膳食纤维及维生素,再这样处理一番,营养价值就更低了。

要想米饭完全脱糖,怎么也得是个化学过程,指望滤一遍汤就把大部分糖去掉,信了就真是在交智商税了。

E 降糖≠降血糖

我们要清楚一个概念,降低食物的含糖量,并不等于降低自身血糖,一边大口“吃糖”,一边想着还能“降糖”,本身就是不现实的事情。

任何控糖/减肥都离不开六字真言:管住嘴,迈开腿。

糖尿病患者应注意能量摄入和能量消耗保持平衡,同时遵医嘱用药,监测好自身血糖。

每天具体主食摄入量因人而异,不同类型的主食升血糖的能力也有所差异,与精制谷物相比,全谷物和杂豆类升血糖能力更低,建议主食粗细搭配食用,其中全谷物、杂豆类要占到主食总量的 1/3。

建议餐餐有蔬菜,蔬菜的种类和颜色尽量多样,每日蔬菜摄入量 300~500 克,深色蔬菜占 1/2 以上,其中绿色叶菜不少于 70 克。同时注意,薯类(土豆、芋头、山药、红薯等)因含淀粉较高,不再作为蔬菜食

用,每当吃 100 克土豆、红薯、山药、芋头或 125 克藕要减去 25 克主食。

烹调注意少油少盐,推荐饮用白开水,成人每天饮用量 1500~1700 毫升,饮料可选择淡茶或无糖咖啡。

血糖控制稳定期间(糖化血红蛋白<7.5%,餐后血糖<10.0 毫摩尔/升),两餐之间可进食一定量水果,注意不要一次进食过多。

规律锻炼,以有氧运动(快走、慢跑、游泳、骑自行车等)为主,每周至少 3 次,每次不少于 20 分钟。

如果是需要减肥的小伙伴,同样需要限制来自于总脂肪和糖的能量摄入,并增加水果、蔬菜以及豆类、全谷类及坚果的食用量。

总之,要想降糖,合理饮食、按时吃药、规律运动才是正解,寄希望于脱糖电饭煲,花钱不少作用不大还可能有害健康,实在是得不偿失。

综合央视、中新网消息

秋冬季节,别让冷空气伤了“心”

架,将血管打通。

需要特别注意的是,冠心病的罪魁祸首是动脉粥样硬化,放支架只是治疗冠心病的一种方法,并不能根治冠心病,改善生活方式,坚持服药才是一切治疗的基础。

相关链接:

秋冬季节冠心病病人需特别注意些什么?

保暖。寒冷是诱发或者加重心血管疾

病重要因素,寒冷刺激可诱发血管痉挛而导致急性冠状动脉供血不足甚至心肌梗死,且受凉后易引起呼吸道感染,因此,冠心病病人特别需要根据天气变化穿着轻便保暖的衣物。有的病人自我感觉很热,其实,这往往是因为心功能不好,人体交感神经兴奋的缘故,而并非真的热。这类病人同样建议根据天气穿衣。

预防感染。养成健康的生活习惯,勤洗手、适当饮水、保持鼻腔卫生,避免用手接触口、眼、鼻。外出戴口罩,避免早晚较冷时期外出,避免去人多的公共场合。建议接种流感疫苗。感冒有可能加重病情,如出现胸闷、胸痛、气紧等不适及时就医。

据新华网