

多吃米饭不增加糖尿病风险 我们可以放开手脚吃米饭啦？



最近,很多人都看到了一篇发表于《Diabetes Care》杂志上的科学新闻:尽管对其他亚洲国家来说,多吃米饭的确会增加糖尿病风险,但对中国人来说,多吃米饭却不会显著增加糖尿病的风险,甚至一天吃450克大米,相当于五碗米饭,都没事。

很多人都感到松了一口气:啊,看来我可以放心吃米饭了。

这个研究结果适合用来指导我们的饮食生活吗?

“不管您信不信,反正我是不全信的。这并不是因为我不信任这个科学期刊的权威性,而是因为我三年前就看过了这个研究团队所发表的文章,知道这个流行病学研究所调查的都是什么人。”中国营养学会理事、中国科协聘科学传播首席专家、食品科学博士范志红表示。

A 这项研究主要以体力劳动者为受访对象

范志红指出,这项研究的受访者中,有4万多名中国人。在这4万人中,81%的受访者是小学和中学文化,82%是中等体力劳动和重体力劳动者,显然是以低收入体力劳动者为主要研究对象。

换句话说,这项研究是在低收入、除了粮食之外其他食材比较少、营养

状态不够理想、平均教育水平较低、中高体力活动的人群中做的,得到的结果不一定适用于生活富裕、主食以外其他食品丰富、脑力劳动为主、体力活动量小的人群。

比如建筑工人、比如农民,一天吃五碗米饭有什么可怕?他们常年高强度体力劳动,肌肉充实,而且吃完饭就

要流汗干活,而充实的肌肉可以容纳血糖,大量体力活动会消耗血糖,所以餐后血糖大幅度升高的机会并不大。

但是,同样是体力活动者为主,研究中纳入的其他亚洲国家,特别是南亚国家,包括印度、巴基斯坦和孟加拉国,增加白米的摄入量会增加61%的糖尿病风险。

B 合理膳食比某一种具体食物更重要

范志红的观点是:

1.这个结果在某种意义上凸显出了膳食结构和整体营养的重要性。一个合理的膳食结构,要比某种具体食物更加重要。不吃米饭,改成馒头、大饼、玉米饼子,或者小米粥,如果整体营养不合理,运动又很少,未必就能降低患糖尿病的风险。只考虑主食的种类,不考虑其他食物的配合,是没有多大意义的。

那些吃白米饭相对较少的人,到底吃了些什么呢?是把白米饭换成饼干、薯片,还是把白米饭换成了全谷、豆类、蔬菜、瘦肉、鱼类、奶类呢?恐怕这才是问题的关键所在。显然前者是不利于预防糖尿病的,而后

者则是有益的。

2.研究者对大米类型的分析有一定逻辑性,因为米饭只是一个非常概括的词汇,其中的细节太多了。是什么品种的米?怎么加工的?怎么煮的?这些都会带来血糖反应和营养价值的巨大差异。

不过,与这篇文章作者的推测相反,中国人爱吃的大米,并不是低血糖反应的类型。和南亚地区所吃的长粒大米相比,东北大米(粳米类型)中的直链淀粉更少,支链淀粉更多,血糖指数更高。即便是南方所种的籼米,也不如南亚大米的颗粒长、直链淀粉多。中国的大米饭烹调方法,会把米饭烹调得柔软可口,比南亚的米

饭质地柔软得多,消化速度会更快。所以,想从大米类型上找差异,来证明中国人吃米饭不容易患糖尿病,恐怕在科学上站不住脚。

3.同样都是体力活动人群,为什么南亚国家吃更多的大米?很大程度上,可能是因为他们其他食物来源更不丰富。

在这项研究之前,还有若干项有关白米饭和糖尿病风险的研究,各位有兴趣的朋友可以自己看一下。其中大部分研究认为摄入过多白米饭增加糖尿病风险,其中新加坡学者发现米饭摄入量和糖尿病风险总体上无关,但关键在于用什么食物来替换米饭。

C 不必迷信“抗糖大米”“低糖电饭煲”等产品概念

所以,范志红认为,对这篇研究,应当这样理解:

1.这篇文章的结论适用于中等和强体力劳动者,可能不适用于轻体力活动的脑力劳动人群。千万不要因为这篇文章,就认为自己可以放心每天吃四五碗白米饭,无需顾虑糖尿病风险。

2.此前部分研究提示,白米饭摄

入量增加时可能增加糖尿病风险,但这种关系的关键在于,到底用什么食物来替代白米饭,营养平衡是否改善了。并不是说,只要少吃白米饭就能预防糖尿病。

3.不必迷信“抗糖大米”“低糖电饭煲”之类概念产品。印度等南亚国家所吃的大米支链淀粉更少,消化速度

更慢,但并没有拦住糖尿病高发的问题。因为延缓消化速度,并不等于改善营养价值。仅靠这一个措施,不能解决疾病预防问题。

4.南亚国家中米饭和糖尿病之间强相关性,可能与他们白米饭数量过多而其他食物太少,整体营养平衡不佳有关。

D 预防糖尿病? 以下六点建议更有用!

有关预防糖尿病的饮食,范志红提出如下建议:

1.主食中加入全谷杂豆,不要天天只有白米饭、白馒头、面条、饼之类精白米面食物。近年来多项研究提示,在消化系统能接受的前提下,增加主食中的全谷杂豆比例,更有利于预防糖尿病。最新发表的研究也支持这个说法。

2.吃足够的蔬菜,特别是深绿色蔬菜,能提供良好的饱腹感,并延缓消化吸收速度。

3.每一餐都要做到蔬菜+蛋白质食物+米饭/其他主食的组合,大口吃菜,小口吃饭。不能只吃大量主食,蛋白质和蔬菜都太少。

4.吃饭时先吃些少油烹调的蔬菜,再吃鱼肉类和米饭主食。

5.餐后及时站起来做些轻松活动,不要坐着不动,以便降低餐后血糖峰值。

6.规律性健身,强化肌肉,增加耐力,降低内脏脂肪,提高身体的血糖处理能力。

手脚冰凉,除了“虚” 还要警惕三种病



冬季到了,有很多朋友都有手脚冰凉的问题,入冬后更是感觉雪上加霜。为什么有些人一年四季手脚冰凉?

A 手脚冰凉的常见原因

冰凉说明缺乏火力滋养,火力来自哪里?气血是原料,这个原料不够,火力自然不旺;原料够了,仍然不旺,这是燃烧动力不足。手脚冰凉常见于以下原因:

气血不足

气可以推动血液运行,血可以运载气,气血相互滋生。气血不足,则推动无力,从而导致手脚冰凉。天热还好,天气一旦转凉,身体要抵抗寒邪需要更多能量,就无法滋养四肢皮毛。所以这类患者一般冰凉只发生在冬天,其他季节还好。患者除了冬天手脚冰凉,还可并发神疲乏力、气短懒言、头晕目眩、唇甲色淡等症状。

阳虚

阳气是人的动力。阳虚的人,气血再充足但利用不起来。打个比方,火力不足,放再多的柴火进去,就像燃烧湿柴火一样,产生不了温暖。这类患者除了怕冷,还可并发面色苍白、受凉易腹泻、小便清长等症状。

此外,体重较轻、体型较瘦的人因为脂肪、血管相对较少,而手指、脚趾运动较多,热量容易散失,较易出现手脚冰凉的情况。心脏衰弱的患者,无法使血液供应到身体末梢部位;抑或贫血的患者,循环血量不足,血色素和红细胞偏低,较容易出现指尖部分血液循环不畅,从而导致手脚冰凉。因此,手脚冰凉与血液循环有关。

B 可能患有这些疾病

值得注意的是,手脚冰凉也提示患有以下疾病的可能:

心脏功能不全

由于心脏衰弱,泵血能力减弱,无法使血液流到四肢末端,故手脚冰凉。

神经功能失调

因自主神经功能紊乱,血管变细,导致末梢血液循环不良,体温调节机制紊乱,故手脚冰凉。

甲状腺功能减退

由于甲状腺激素分泌不足,基础代谢率下降,机体产热能力显著降低,因而手脚末梢尤其冰凉。

C 如何才能拥有热乎乎的双手、双脚?

改善手脚冰凉,除避免寒凉之食,避免思虑过度外,其他的无外乎“吃饱穿暖多运动,捂手泡脚晒太阳”。

吃饱

进食可以较快地产生大量热量,让身体暖和起来,储存适量的脂肪,可帮助人体维持体温,改善手脚冰凉。

穿暖

冬季手套围巾帽子羽绒服厚靴子全副武装,并且千万不要露脚腕哦,这里要着重强调。

多运动

运动可促进血液循环,有效促进自身产热。坚持规律运动,也可增强心肺功能,从而有效地改善末端循环,促进血液流动。

捂手泡脚

睡前泡脚可促进末梢血液循环,改善手脚冰凉。别忘了,泡脚后,要赶紧用毛巾擦干。

晒太阳

来点阳光维生素,暖和又健康。如果您做到了以上这些,手脚还是一直冰凉,就要考虑疾病的可能性了,建议您及时就医。