

比别人更容易饿? “血糖洼地”不可不防

很多人都会有一个困惑:明明吃饱了啊,怎么过不了两三个小时就想吃东西了?还有人问:怎么我午餐后睡一觉,起来就觉得有点饿了,又想吃东西了?怎么别人吃完正餐五六个小时都很平静,我怎么就有特别想吃东西的感觉呢?为什么我下午两三点之间总感觉特别困,还想吃点甜的,熬过去就又好看了?

看来,这里有些知识点必须赶紧普及。



知识点 1: 餐后几小时内的血糖最低值就是“血糖谷值”

理论上说,在吃了富含碳水化合物食物前后,如果测定血浆中的血糖含量,会发现血糖呈现先上升、后下降的曲线,称为餐后血糖反应曲线。如果以餐前血糖水平为零,那么这个餐后血糖曲线就反应出进餐前后的血糖波动情况,可以称为“血糖增量曲线”。进餐之后,曲线呈现上升态势,说明血糖是升高的,数据是正数。最高峰的数据,称为“血糖峰值”。但是,过一段时间之后,在胰岛素的作用下,血糖又会下降,有些点的血糖数据是有可能出现负数的。在某些时间点,有可能出现一个餐后几小时内的血糖最低值,称为“血糖谷值”。

这个谷值的血糖数据,有可能会低于进餐之前的值。换句话说,以餐前为零,这个值就是负数了,这个时段也称为“血糖洼地”。

知识点 2: 控血糖能力弱的人容易出现“血糖洼地”

血糖控制能力良好的人,在吃了高 GI 的碳水化合物餐后,他们的餐后血糖反应是一条类似山峰至缓坡的曲线。先上升,再下降,但降低的趋势比较缓和,最后达到基本稳定的状态。即便到餐后 4—6 个小时,血糖都不会比空腹时的数值明显降低,而是保持稳定。

但是,对部分控血糖能力弱的人(尽管他们并不是糖尿病人)来说,如果吃了高血糖反应的餐食,他们的反应是这样的:先出现一个较大的血糖高峰,然后提前下降到餐前水平以下,出现一个比较低的“餐后血糖谷值”。

尽管这个值可能还没有到真正的低血糖区间,当时不会出现头晕眼花、腿发软、手发抖、心慌易怒、虚弱冒汗等典型的低血糖情况,但也可能带来注意力不够集中、疲劳感、不耐烦、饥饿感等与血糖降低相关的感觉。

如果是糖尿病人,血糖控制能力就更差了。他们经常会出现血糖忽高忽低的情况。如果胰岛素和降糖药使用不当,更是极易出现低血糖和高血糖交替发作的

情况。所以他们会兜里随时放点食物,以保持血糖处于安全范围内。

知识点 3: 糯米、白面包、谷物糊粉等容易导致“血糖洼地”

专家在做不同食物的血糖实验之后,也会关注一下哪些吃法的血糖谷值会出现负值。

比如说,葡萄糖就容易出现餐后血糖负值的情况。糯米食物也容易出现这种情况。白面包和一些谷物糊粉也会出现这种情况。这可能是因为,这些食物会激发更高的胰岛素反应,而胰岛素过多出会导致血糖迅速下降,甚至降低到空腹值以下,出现“血糖洼地”。

据了解,有人为了控制血糖,每天早上都吃烘焙谷物粉冲的糊糊,结果反而出现了低血糖状况。这里可能有两个问题:一是食物选择不当,二是食物搭配不当,三是食物总量不足。

一是经过烤制再打粉,在沸水冲糊的杂粮,尽管含有膳食纤维,但谷粒的物理结构被完全破坏,是很容易消化吸收的(不用嚼,也不用胃来磨细,加速了消化进程)。容易消化吸收,血糖就升得快。升得快则降得也快。

二是吃糊糊时没有配合肉类和蔬菜,蛋白质不够,食物总热量低,在胃里的排空速度也快,自然就更容易产生饥饿感,血糖也不容易长期稳定。

三是早上以柔软的、高水分的糊糊为主,“干货”太少,碳水化合物总量不够,总热量太低。

相比而言,大米饭虽然算高 GI 食物,2 小时后的血糖却比较稳定,却不太容易出现负值。再说,米饭很少空口吃,通常都会配合各种菜肴,就相对更容易保持血糖水平的稳定。如果是添加全谷杂粮的米饭,需要较多咀嚼,葡萄糖释放和吸收速度减慢,对胰岛素的需求量减少,就更不容易出现“血糖洼地”。

知识点 4: “血糖谷值”一般出现在餐后 1.5 至 3.5 小时之间

对没有糖尿病的健康人而言,血糖谷值的时间,常常出现在

餐后 150—210 分钟(从第一口进餐开始算时间,1 个半小时到 3 个半小时)之间。大部分人的谷值和空腹值相差不远,而部分人会出现一个小的“血糖洼地”。

所以很多人都感觉,这时候会有点疲劳、困倦的感觉。熬过去之后,就又恢复了正常的精力。特别是在午餐开始后 2 小时,下午两三点之间,感觉精神特别不好,特别容易犯困。

到了餐后 3 小时以后,由于胰岛素水平降低,胰高血糖素升高,血糖水平反而可能会回归到正常范围当中,感觉精神又好了一些。

不过,糖尿病前期人群和糖尿病人群往往血糖稳定能力差,餐前血糖水平不能回归到正常范围中,可能会经常发生餐前低血糖。所以他们经常需要在两餐之间加餐。

知识点 5: 减肥人士馋“高碳水”可能是“血糖洼地”导致的

低血糖的时候,人们会疯狂地向往食物,这种饥饿感带来的食欲,是很难用意志力来克服的。如果血糖降低到空腹值以下,即便血糖值还在正常范围中,也通常意味着人体对食物的兴趣增大,食欲增强,控制食量的能力下降。

很多减肥的人,一味追求低热量饮食,降低碳水化合物的摄入量,使餐后血糖值很快出现下降。而在血糖水平下降到空腹值以下时,人体会出现明显的饥饿感。在饥饿状态下,人体的求生本能启动,让人迫切地寻求食物。

很多人说,自己明明胃里还有东西,明明刚吃过饭才两个小时,就想吃零食了。也有人 12 点吃了饭,睡午觉起来 1 点半,突然觉得又想吃高碳水化合物的食物了。这些情况,很有可能是因为血糖洼地造成的。睡眠状态时,人体的血糖消耗减少,血糖水平居高不下,可能促进胰岛素的过度分泌,从而造成血糖水平下降,起床时感觉饥饿。

每个人的遗传不同,体质不同,对食物的反应也不同。但无论如何,理论上说,凡是有利于维持血糖稳定的因素,如吃多样化的健康饮食、规律运动、餐后散步、情绪稳定、良好睡眠等,都是避免“血糖洼地”的重要措施。

据人民网

夏季晒太阳养生

风湿病患者应该这样做!



中医认为,晒太阳可以增加体内阳气,是一种非常好的养生方式。夏季阳光充足,正是晒太阳的好季节。但晒太阳也是一门学问,尤其是对于风湿病患者,更有不少注意事项。接下来,北京中医药大学东方医院风湿科副主任医师韦尼就为大家科普相关的知识。

风湿病患者晒太阳好处多

中医认为,风寒湿邪是导致风湿病的主要病因。风湿病患者体内寒湿较重,除了通过药物祛除寒湿外,晒太阳有助于振奋体内阳气以排出寒湿邪气,减轻关节疼痛症状,从而提高风湿病治疗疗效。

此外,适度晒太阳可以帮助人体合成维生素 D,有助于治疗骨质疏松。还有研究发现,晒太阳能够增强人体的免疫功能,抑制异常免疫炎症。由于日光对人的心理有一定的调节作用,晒太阳还可缓解不良情绪,使人心情愉悦。

晒太阳的地点有讲究

户外是晒太阳的最佳地点。风湿病患者可以选择绿化较好、环境安静的公园或小区内的花园、长廊处晒太阳。

关节病变较重、日常活动受限的风湿病患者也可在阳台上晒太阳,但一定要打开窗户,让阳光与皮肤直接接触,切不可隔着玻璃晒太阳,因为玻璃会阻挡日光中的有益光线透过。

晒太阳有最佳时间

对于风湿病患者,上午10点左右、下午3点左右是晒太阳的最佳时间段。因为在这一时间段,阳光中的红外线强、紫外线偏弱,日光较为柔和,可有效促进机体血液循环、增强新陈代谢。而且,这一时间段也是人体内合成维生素D的最佳时机。

但需要注意的是,夏季日照时间较长,下午3点左右正是热浪滚滚的时候,晒太阳的时间可以推后至5点或6点。

每天晒太阳时间不宜过长

风湿病患者晒太阳好处颇多,但也需要控制时间,每次半小时左右即可,切不可持续晒2至3个小时,甚至更长时间。尤其是同时合并有皮肤疾病的风湿病患者,更不可长时间晒太阳。

晒太阳后要做好防护

风湿病患者每次晒太阳后,应多喝水,多进食水果和绿叶蔬菜,这样既可及时补充体内丢失的水分,也可增加维生素C的摄入,预防黑色素的生成。

据人民网