

# 天天吃粗粮，血糖一路飙升

### 医生：谷物煮得过烂，血糖生成指数升高

## 2 全麦欧包不能当主食

“医生，都说吃粗粮能减肥。我一个月都用全麦面包当主食，好像对减肥没帮助啊。”42岁的刘先生有些沮丧。

张慧琴仔细了解后，发现刘先生被“全麦面包”给坑了。

刘先生常吃的全麦面包有两种：

第一种是全麦吐司。从配料表看有些“名不副实”，全麦粉的排位靠后。这款面包的配料中，普通精制面粉仍是主角，还添加了3种糖、油脂、奶油含量也不少。

第二种是全麦欧包。这款欧包标榜健康又可口，但添加的是芋泥馅，芋泥馅中有大量的糖和油。通俗地说，简直是“热量炸弹”。

张慧琴说，为了迎合消费者对健康和口感的追求，市场上很多粗粮产品比如全麦面包、粗粮馒头中粗粮的添加量有限，糖油含量不低。消费者以为低卡且摄入了满满粗粮，实际情况却并非如此。

## 3 看配料表很重要

医生建议，市民在选购食物时，要学会看产品包装上的信息，警惕伪粗粮陷阱。

在选择粗粮制品时，一定要查看配料表，尽量选择全麦或粗粮排在第一位的食品，挑选少油、少糖的版本。

同时，要警惕带馅的食品。这些食物的外皮即使是粗粮面粉，内馅里也会添加奶酪、奶油、黄油和白砂糖，使得整体热量增加，血糖指数升高。

此外，不要选择膨化粗粮食品，将粗粮做成膨化食品，不仅会造成营养素的大量丢失，为了提升口感，这些产品中往往还会加入大量添加剂。

麦片是很多市民喜欢的粗粮产品，品种多，食用方便。市面上有各种麦片，到底怎样选呢？

麦片类产品主要分两大类，纯麦片和复合麦片。纯麦片指只含有一种或多种麦类谷物，不添加其他辅料的麦片；复合麦片指在谷物及其制品之外，还可能添加果干、坚果、蔬菜干、奶制品等辅料。

首先，优先选纯麦片，配料表只有燕麦或其他全谷物，且无添加糖、油等其他成分。

其次，可选配料表简单的复合麦片，比如只添加了少量原味果干、原味坚果等天然食材的。

不建议选择加入了蜜饯类果干的麦片和配料表很长或添加剂太多的麦片。

## 4 尽量保持“颗粒状”

粗粮饭、粗粮粥代替白米饭，就能减重、控糖吗？

张慧琴说，在粗粮的选择和加工上都有窍门。

首先，在粗粮选择上，优选燕麦、薏米、红豆等富含直链淀粉的粗粮和杂豆类，少吃口感软糯的粗粮如大黄米、小黄米、糯玉米、黑糯米等。

其次，不要煮得太软烂，需要保证食材的完整度。通俗地说，尽量保持粗粮的“颗粒状”，避免打糊或烘焙打粉等加工方式。

另外，在吃粗粮饭、粗粮粥的时候，还需要搭配富含蛋白质和膳食纤维的食材。

最后，在进食顺序上，可以先吃蔬菜，再吃蛋白质类食物，最后吃主食。

当然，粗粮的食用总量也要有把控。比如，一大碗粗粮的热量很可能超过了一小碗米饭。

## 5 不能只吃粗粮

生活中，很多人只吃粗粮，不吃精白米面。张慧琴认为，一般情况下，不建议只吃粗粮。老年人或消化功能较弱的人群吃过多粗粮容易产生胃肠道不适，如腹胀、腹痛、消化不良、反酸、嗝气等。因此，大家在食用时最好做到粗细搭配。

可以把粗粮和精细粮的比例控制在1:1或1:2。肠胃功能比较好的人，主食可以搭配一半粗粮、一半细粮。肠胃功能较差的人，主食可以选择粗粮占1/3，细粮占2/3，或者根据自身的实际情况调整粗细粮比例。

另外，建议将粗粮均匀地分配到一日三餐里，不要全部集中在某一餐吃。如果晚餐吃粗粮后难消化，睡觉时就会出现胃部不适的情况，可以少吃或者不吃粗粮。

据宁波晚报

吃粗粮有益健康的观念近年来越发深入人心。为什么啃全麦面包却越来越胖呢？为什么用五谷杂粮粉当主食，血糖却一路飙升呢？

## 1 总吃粗粮血糖却升高

浙江的董先生觉得挺“委屈”，为了控制血糖，最爱的白米饭都不敢碰了。每天吃五谷杂粮，结果血糖反而越来越高。

近日，董先生来到宁波市第二医院就诊，该院临床营养科专家张慧琴耐心询问董先生平时怎样吃粗粮。董先生拿出了一大桶五谷杂粮粉：“这个里面有很多种种类的粗粮，营养很丰富。我每次用开水冲一下，就变成米糊了，很方便。”

张慧琴说，类似的情况在临床上很普遍。不少患者会用五谷杂粮粉代替粗粮，或是用高压锅把粗粮粥煮得软烂可口，觉得这样方便又好吃。其实，把谷物煮得比较糊烂或加工成糊糊，会让食物的血糖生成指数升高，不利于控制血糖。

以红豆为例，在正常蒸煮情况下的升糖指数为23，经烘焙打成粉后，其升糖指数飙升至72。这也能解释，董先生的血糖为什么难以控制了。



# 每天喝两包美颜中药 20天后竟变成“黄人”

### 医生：长期使用“美白方”，会造成药物性肝损伤

原本只为祛除眼角黄斑，武汉56岁的曹女士却因滥用美白偏方，导致药物性肝损伤，变成了“黄人”。经武汉长江航运总医院消化内科医生全力救治转危为安。

近两年，黄斑悄悄爬上曹女士的眼尾，这令她无法忍受，四处求医问药。一个月前，她经人推荐囤购了数十副号称“古法养颜”的中药煎剂，每天坚持饮用两包当水喝。

20天后，曹女士不仅斑点未消，还出现全身乏力、腹胀、食欲不佳的症状。紧接

着，面部皮肤、眼珠和小便都变成黄铜色，吓坏的曹女士这才赶紧来到附近的长江航运总医院武汉脑科医院消化内科就诊。

经检测，曹女士的血总胆红素值高达正常值上限20倍，确诊为重度药物性肝损伤。

接诊的医生称，曹女士服用的“美白方”含有明确具有肝毒性的首乌成分，即使是中药制剂也要根据药量药性及个人体质和健康状况，科学配伍、合理搭配，首乌确有潜在的肝毒性，超剂量、长期使用会造成药物性肝损伤，出现皮肤、尿色变黄。

经过一周的积极退黄、护肝对症治疗，曹女士不适症状显著缓解，黄疸明显消退。



盲目相信偏方，使用未经证实疗效的中草药、相关制剂、保健品而形成的药物性肝损伤事件屡见不鲜。

医生提醒，务必审慎对待偏方，切忌滥用药物。长期服用可能对肝脏造成损害药物的患者，尤其是易发生肝损伤的高危人群，需定期监测肝功能。服药过程中要密切关注身体的反应，如出现乏力、食欲减退、恶心、呕吐、黄疸等症状，应及时就医并告知用药情况，严格遵医嘱调整或停用相关药品。

据武汉晚报

