

吃无糖食品 就不会升血糖吗



清晨咖啡的一勺糖、晌午解乏的一颗巧克力、晚上慰劳自己的一个甜点……人们常无法抵挡这些“甜蜜”的诱惑。但研究表明,各种慢性病、老年病的发生和糖都脱不了干系。那么吃无糖食品是不是就安全了? 如何吃糖更健康呢?

糖类家族种类繁多

生活中我们能遇到很多种类型的“糖”。

单糖:包括葡萄糖、果糖、半乳糖等。

生活中常见的含单糖的食物有蜂蜜、葡萄糖营养剂、甜菜、动物乳汁等。这类糖可以被身体直接消耗吸收,升血糖的速度特别快。

双糖:包括蔗糖、麦芽糖、乳糖等,双糖在人体内需分解成单糖再被身体吸收,升血糖的速度比单糖略弱。

单糖和双糖食物升糖速度都很快,糖尿病患者最好避免食用。

多糖:包括淀粉和糖原、纤维素等,多糖是由至少要超过 10 个的单糖组成的聚合糖高分子碳水化合物,所有多糖都含有葡萄糖。

代糖:代糖的种类和数量有很多,根据是否产生热量分为:营养型甜味剂和非营养型甜味剂。

营养型甜味剂食用后会产生热量,但是相比于蔗糖来说还是比较低的。包括山梨醇、木糖醇、甘露醇等;

非营养型甜味剂中还分为人工合成类,如糖精、阿斯巴甜、安赛蜜等;天然类,如甜菊糖。

无糖食物并不一定真无糖

近些年兴起了很多无糖食品,也被称为是糖尿病患者、减肥人士的福音,但是无糖食物是否真的“无糖”? 并不是。

多数食品说的“无糖”,是指制作过程中没有添加葡萄糖、果糖、蔗糖、乳糖、麦芽糖,或者添加的这些糖含量可以忽略不计。但细究会发现:

1.食物原料本身就带糖:比如每 100g 牛奶自带 4.2g 乳糖。无糖饼干、蛋糕原料本身就

是淀粉,淀粉也是多糖的一种。

2.含有甜味剂代糖:如糖精、安赛蜜、阿斯巴甜、纽甜、三氯蔗糖等。试验发现,在健康人群里,吃上一星期的代糖,也会出现高血糖的现象。

3.添加大量脂肪:还有些无糖食品为弥补“无蔗糖”欠佳的口感,而添加大量脂肪,导致食物热量甚至比有糖食品还要高。

学会科学吃糖的 5 招

世界卫生组织推荐:健康成年人每天摄入的游离糖应该控制到供能比不超过 10%,最好是到 5%以内。也就是每天可吃 25g 的糖,最多不能超过 50g。

1.学会看配料表,如果有白糖、砂糖、蔗糖、果糖、葡萄糖、糊精、麦芽糊精、淀粉糖浆、果葡糖浆、麦芽糖、玉米糖浆等的,在配料表前面的位置,含糖量非常高,建议别吃。

2.配料表中有甜味剂,如糖精、阿斯巴甜、安赛蜜、蔗糖素等,食用少量是安全的,但还是更推荐选择“醇”类的天然糖类替代品,如木糖醇、山梨醇、麦芽糖醇等,吃的时候也要控制量。

3.浓缩果汁属于糖溶液,和糖浆没什么区别,建议尽量别吃。

4.淀粉类食物的主要成分是多糖,属于隐形糖,不能忽视,要按规定量吃。

5.选择天然食物,避免二次加工,比如能吃水果就别喝果汁。因为水果中的糖存在于细胞中,可以阻碍升糖速度,相比果汁会好很多。

若是血糖控制得比较好的高血糖患者,餐后两小时血糖低于 10mmol/L,可以在两餐之间吃,每日不超过 200g 水果。血糖未达标者可用西红柿、黄瓜等代替。

无论是糖类还是糖的替代品,吃多不仅会让人变胖,肥胖还会增加 2 型糖尿病、高血压、高血脂及心血管系统疾病的风险。学会科学吃糖,才能离健康更近一步。

(据《北京青年报》)



有爱才有家 ——孝亲养老故事

小伙带 90 岁姥姥去看海

带 90 岁的姥姥去看海,这是陕西小伙阿晋几年来的心愿。今年,愿望达成。一个月时间里,他带着姥姥行程 2 万多公里,坐了 10 趟飞机,去了 3 个国家。

阿晋自己热衷冒险和旅行。“10 年间大概走遍了全世界 200 多座城市。”旅行途中,让阿晋印象颇深的,是很多国外老人背书包、拿相机、住青旅,跑遍全世界看风景。由此他想到了自己的父母和节俭一生的姥姥。

2012 年阿晋大学毕业,参军进入海南边防总队。第一年休探亲假,父母去海南看他,他要求带上姥姥。这次旅行打开了一扇窗,旅行成为一家人难得的亲情时光,也成为独特的家庭记忆。

考虑到姥姥从没看过海,几个月前,阿晋决定带老太太“沿印度洋走一圈”。出发前,他带姥姥做了全面体检,在买机票、办签证时,将体检报告一并拿出来。从西安出发,两人先后去了马来西亚、马尔代夫、斯里兰卡,最后从香港返回。

“这辈子活得值了!”谈起这次旅行,阿晋的姥姥笑得合不拢嘴。她说,站在大海边吹着海风眺望远方时,她觉得自己是世界上最幸福的姥姥。

“环球旅行还在继续。”阿晋说,只要姥姥的身体允许,今年放寒假,他还会带老人出去。

(据《快乐老人报》)

孙子和我分享秘密

从孙子呱呱坠地,我便视如珍宝,爱如掌上明珠;上托儿所、读学前班,我负责接送,守时如钟;上学了,与校方联系,开家长会,也由我负责,场场不空……因为接触多,交心深,我和孙子既有血浓如水的祖孙关系,又有忘年的莫逆之交。

一个周末,已上中学的孙子和几个朋友偷偷计划要去远足,并一致约定不告诉父母。但孙子却把这个秘密告诉了我。刚一听到,我有些惊讶,但马上我便恢复了正常,笑着说:“如果你们不介意的话,就把你们的计划讲给我听好吗?”

孙子对我很放心,将他们的计划和盘托出。我耐心地听着,觉得基本可行,但有些细节要注意,于是我说:“这确实是一个不错的计划,但如果换成我,我会想得更周到。比如,当你们爬山时,没想到过背包的重量,太重了会使你们感到很吃力!”

“对呀,我怎么没有想到,应该在山下吃过午饭后,丢掉一些瓶瓶罐罐,再爬山。”孙子恍然大悟。

征得孩子们的同意,我以救护员的身份参加了他们的活动。久居城市的孩子走进大自然,像一群脱缰的野马……我被他们感染,仿佛自己也是一个孩子,和他们一起欢呼,然后便是采野花、野果、野菜。我便成了他们当然的老师,告诉他们哪些能吃,哪些有毒。接下来是野炊,油放多少,盐放多少,更少不了我的经验……

夕阳西下,我和孩子们尽兴而归。此时,我仿佛成了一个孩子王。分开时,孩子们说:“请爷爷替我们保守秘密。”我说:“当然,当然。”

有人说:“孩子们是上帝的使徒,派来宣扬爱、希望与平安。”的确是这样。平等地和孩子们相处,真是其乐无穷。

(据《快乐老人报》)



周口市老年护理院 协办

与天下儿女一起尽孝

周口市太昊路东段

0394-7999197 (长期招聘护理员)

15036825757