

糖尿病患者吃凉的食物,更利于血糖正常?

有些食物凉了吃,更养生

本报综合报道

在养生界,有一个比较普遍的认知:不要吃冷食,要吃热食。所以人们在食物凉了后就不吃了,必须要去热一下;喝白开水要烧开,要喝温开水;甚至就连吃水果,也都要加热煮熟了再吃。

也有少数人会提出质疑:外国人每天吃凉食身体还不是好好的?那么在生活中,到底需不需要忌吃生冷呢?

其实吃冷的食物可能更养生:首先,如果选择了加热食物,就会让营养素损失一部分。换句话说,冷的食物营养会更丰富。尤其是对于一些蔬菜来说,在加热的过程中会造成较多的维生素损失,比如说维生素C和维生素B族。

其次,吃冷食血糖上升慢。大量的研究发现,对于淀粉类食物(米饭、面条、薯类)来说,在正常范围内温度越低,吃进肚子后血糖上升就越慢。

这是因为随着温度的降低,淀粉的糊化程度就越低,相对而言着食物表面也会比较硬,自然就会让血糖上升得更慢。

最后,就是吃冷食能锻炼肠胃。很简单的一个道理,如果经常吃冷食,就是对肠胃的一个耐寒锻炼,其功能在适度的冷刺激下逐渐得到加强。让胃粘膜功能旺盛,增加肠胃的“抵抗力”,延长肠道年龄,利于长寿。

当然,也不是任何情况都能吃冷



食:如果自身消化能力很差,本身的消化液就分泌不足,就不要去吃冷食了。因为冰冷的食物,会让胃部血管收缩,让胃部的血液循环变差,从而影响到胃的消化能力。所以如果此类人再吃了冰冷的食物,无疑是火上浇油。

此外,放置时间太长的食物要热

食。哪怕是在冬天,常温下微生物繁殖的速度也不慢,食物很容易变质。

假如在常温下把食物放凉,短时间内问题不大,但是如果超过了2个小时,细菌就可能超标了,必须加热后再食用。冰箱里拿出来的剩菜剩饭,一定要记得彻底加热,绝对不能因为嫌麻烦而让自己吃坏肚子。

健康小贴士

喝茶刮油不靠谱! 吃进肚子里的油 其实刮不走

本报综合报道

“开门七件事,柴米油盐酱醋茶。”中国是茶的故乡,茶对我们而言不仅仅是一款简单的饮品,更是作为传统文化的一种符号,喝茶对于我们是一种情感与文化的交融。随着喝茶的好处不断被宣扬,茶似乎成为了一种万能保健品,很多人把喝茶当作饭后刮油的一种方式,那么这种刮油方式靠谱吗?近日,中国营养学会学会的专家张树德在一家自媒体中发表关于喝茶养生的文章。文章中张树德表示,喝茶并不能刮油。

对于喝茶的功效,张树德解释道,喝茶改变的,只是消化的感受,并不是消化的结果。因为茶叶中含咖啡因、茶碱等多种成分,能刺激胃酸分泌,促进肠胃蠕动,有助食物消化,产生饿得更快的感觉。但饿得快,并不意味着脂肪消失了。

而其他所谓的刮油食物,张树德认为也没有刮油排油的效果,因为吃进肚子的油,其实刮不走!摄入的98%的脂肪都可以被吸收,健康的身体只会排出很少量的脂肪。除非一次性吃下太多脂肪,超过身体负担;或者肝脏、胰腺出了问题,不能正常分泌胆汁和脂肪酶;还有一种特殊情况就是吃了减肥药。否则,吃进去的脂肪,是不会那么容易被刮走的。

此外,张树德提醒大家,与其刮油,还不如调整饮食,减少吃进去的油。减油腻的最佳方案永远是健康的饮食习惯。可以多吃富含水溶性膳食纤维的食物、植物固醇、含n-3脂肪酸的鱼;少吃油,更要少吃糖;少抽烟喝酒。



健康百科

运动后该喝什么运动饮料? 专家告诉你如何成为健身达人

本报综合报道

运动时喝运动饮料好像成了一种时尚,很多人在运动时如果没有喝运动饮料,总觉得缺少了一些什么。那么运动时一定要喝运动饮料吗?喝了又有什么好?对于这些疑问,近日,美国著名履行体能训练中心的苏达见教练在论坛上发表了相

关文章。

在文章中苏达见表示,在知道结果之前应该先知道什么是运动饮料?事实上,运动饮料是具有调节人体电解质的含糖饮料,是为从事剧烈运动的运动员所设计。它不仅能高效补充水分,同时还能更好地促进电解质恢复平衡、补充能量,让运动员表现更出色。但对于不常运动的人来说,运动饮料却不适合经常饮用。

苏达见还补充道,长时间运动最好喝点运动饮料。长时间的运动,身体急需补充的是水分与能量,才能够避免产生脱水与低血糖。能量的来源主要是碳水化合物,固态食物或碳水化合物浓度太高的饮料,会延缓胃的排空速度,不利于吸收,反而可能造成恶心、腹泻。而运动饮料的碳水化合物浓度不会影响胃的排

空,可使水分与糖类能迅速被小肠吸收。如果运动时,每15分钟能补充200cc的运动饮料,就足以应付剧烈运动的需求。此外,运动饮料中的钠离子还能帮助体内水分的储存,避免流失太多。

同时,苏达见提醒大家,微量运动不用喝运动饮料。其实,大量电解质的摄取反而会加重肾脏负担,对人体产生不利的影响,因此,并不提倡在平时或微量运动时饮用。而且运动饮料属酸性,也不适合胃溃疡的病患或空腹时饮用。心血管疾病患者、肾病患者或血糖不正常者都不适合喝含电解质如钠过高的功能性饮料。

此外,苏达见建议,白开水加天然水果可以替代运动饮料。一般人在运动之后,补充充足的水分(白开水),再搭配天然的水果,就是最好的选择,像是携带方便的香蕉、奇异果等,分量约1至2个拳头大小,便可适时补充水分、钾、镁等矿物质,帮助维持人体内的电解质平衡。

