

只要吃素,血糖就稳了?

三类素菜对控糖不利



图据AI生成

“只要吃素,血糖就稳了”,不少人把这句话当成控糖要诀。其实,吃完某些素菜血糖也会迅速上升。

关注3类素菜

医生表示,并非所有素菜都属于低升糖类别,以下几类吃多了一样让血糖飙升。

淀粉类蔬菜:如土豆、红薯、芋头、玉米、南瓜和莲藕等。这些食物的淀粉含量约在15%至20%,碳水化合物密度接近米饭。

深加工豆制品:如素鸡、油豆腐、腐竹和各种豆制零食。经油炸或烘烤后,脂肪含

量可增至15%至30%。

“素菜荤做”类菜肴:典型代表有鱼香茄子、糖醋藕片、拔丝红薯等。红烧、糖醋等烹饪方式,将蔬菜转变为了高升糖食物。

烹饪方式很重要

多用蒸、煮、炖。制作菜肴时,应以蒸煮为主,尽量少用红烧、卤制、烧烤、盐焗、勾芡等烹调方式,特别要少吃炒饭、拌面等过度烹调的主食。

食物不要做得太“软”。通常来说,干硬食物要比柔软食物升糖速度更慢一些。以米饭为例,稀饭质地较软且含

水量较高,消化吸收更快,血糖上升也较快。

一个餐盘控好血糖

无论素食或荤食,控制总碳水化合物摄入量、注意烹调方式及整体饮食结构,才是有效管理血糖的关键。

1/2 装满非淀粉类蔬菜:非淀粉类蔬菜的碳水化合物含量较低,如绿叶菜、十字花科蔬菜等,而且蔬菜含有大量的维生素、矿物质和纤维。

1/4 装满蛋白类食物:选择低脂肪的蛋白质来源,如鱼肉、鸡肉、瘦牛肉和豆制品。这些食物提供必需的氨基酸,有助于维持肌肉质量,同时控制饱和脂肪摄入。

1/4 装满高碳水食物:碳水化合物含量较高的食物包括谷物、淀粉类蔬菜、豆类等,对血糖的影响较大。限制其摄入量可减轻餐后血糖升高程度。

据央视新闻

这种坚果经常吃 减脂护心调血糖

作为世界卫生组织的推荐食品,杏仁富含多种营养素,能起到很好的养生保健作用。

减脂护心:杏仁含有丰富不饱和脂肪酸,有利于降低“坏胆固醇”水平,有益心脏健康。

调节血糖:英国《新陈代谢》杂志刊登的一项研究显示,在含高淀粉的正餐前吃5颗(约28克)杏仁,可以使2型糖尿病人群饭后血糖水平下降30%。

缓解头痛:杏仁中含有水杨苷,可以作为一种“止痛剂”,非处方的止痛药中也含有这种成分。

润肠通便:《本草纲目》中记载,杏仁具有“清积食”的作用,可以帮助消化,缓解便秘症状。

睡前这样做 打通全身经络

活动脚部,不仅能疏通下半身经络,更能直接改善全身血液循环。

按揉涌泉穴和太冲穴:可选择在泡脚后搓涌泉穴3至5分钟,帮助提神醒脑、引火归元,缓解秋乏。拇指按压太冲穴1至2分钟,有助于舒缓焦虑、头痛及肝火旺盛引起的烦躁。

勾脚运动:坐在椅子上,将腿悬空抬起伸直,把脚尖尽量往上钩,持续5秒,然后再慢慢放下。每次做10至15下,每日2次。这个动作可以“打通”久坐僵住的腿部经络,气血通了,连走路都会变轻松。

以上均据养生中国

秋天常喝四杯“水”

润肺疏肝 增强免疫力

秋季气候干燥,人体更应多补水,每天应保证喝水1500至2000毫升,你可以试试这4杯“水”,可以润肺防燥、疏肝理气、调理脾胃、增强免疫力,帮你缓解秋季不适。

百合银耳雪梨羹:秋对应肺,肺喜润,不喜燥。此时可以多吃一些雪梨、百合、银耳、莲藕、荸荠等白色润肺食物,帮助养阴润燥、生津止渴、润肺止咳。

制作方法:锅中放入鲜百合、银耳、雪梨,放入适量冰糖,炖煮至黏稠状。糖尿病患者、胃寒人群不建议食用。

玫瑰茉莉花茶:秋天时,

人体容易出现情绪抑郁、肋肋胀痛、咽喉有异物感、双目干涩发痒、失眠等不适症状,应通过疏肝理气,帮助缓解不适。

制作方法:玫瑰花、茉莉花各取3至5克,洗净后加入适量清水,大火煮开后再煮15分钟。孕妇、经期女性要避免饮用。

红香茶:进入秋季,气温开始下降,早晚温差大。胃肠道对这种天气变化及寒冷刺激较为敏感。此时应健脾养胃,帮助缓解不适。

制作方法:取小茴香3至5克、红茶5克,洗净后加入适

量清水,煮开后再煮3至4分钟,加适量冰糖调味即可。阴虚体质人群、容易上火人群不宜饮用。

紫苏黄芪饮:秋季是流感高发季,此时需要护好肺气、固好卫气。想要预防流感,不妨家中常备紫苏叶,有助于解表散寒、行气和胃,预防秋季常见的风寒感冒、流感。

制作方法:取黄芪5克、紫苏叶10克、生姜10克、麦冬15克,洗净后加入适量清水,浸泡10分钟后再煮30分钟,晾至温热饮用。易上火人群,可以将黄芪替换为党参。

据CCTV生活圈