



选对粗粮种类

粗粮、细粮等主食的主要成分是淀粉,淀粉主要包括支链淀粉和直链淀粉两种。燕麦、红豆等粗粮中直链淀粉含量多,直链淀粉排列很紧密,在体内不容易被分解,对血糖的影响相对较小。而糯性谷物中支链淀粉含量多,支链淀粉分支多,结构相对松散,容易被消化分解,升糖速度更快。如果血糖控制不佳,一定要避开支链淀粉含量较多、吃起来口感较糯的谷物,如大黄米、小黄米、糯玉米、黑糯米等。

以小黄米为例,小黄米又称糯小米,很多人喜欢在晚餐时喝点小黄米粥,实际上,黄米粥比白米粥升糖速度更快。

如果您需要控制血糖,一定不要大量喝小黄米粥,更不能早餐或

要控糖 粗粮别吃错

文/中国医学科学院北京协和医院临床营养科主任医师 于康

很多人认为粗粮升血糖较慢,适当吃粗粮有利于控制血糖。然而,粗粮是个大家族,并不是所有粗粮都能控糖,选不对或吃不对粗粮时,它们升糖的速度可能比大米、白面等细粮还要快。本期,我们将带大家了解如何健康吃粗粮。

晚餐只喝粥。如果想喝粥,您可以先吃些干的主食再喝粥。粥不能熬太烂,同餐要搭配富含蛋白质和膳食纤维的食材,比如牛奶、大豆制品、杂豆、蔬菜等,还要注意把主食放在最后吃,这样可以更好地控制血糖。

选对食用方式

很多人喜欢把粗粮打成粉,然后用水冲成糊喝,觉得方便又营养。但是,这会让食物的血糖生成指数(GI)升高,GI<55为低,55<GI<70为中,GI>70为高。比如红豆,正常蒸煮的情况下,红豆的GI仅为23,但如果打成粉冲糊吃,GI则变成了72,可见红豆虽然是低GI食物,红豆糊却是高GI食物。

所以,需要控糖的人群一定要选对粗粮的食用方式。如果您喜欢吃粗粮糊又需要控制血糖,可以优先选择打粉后升糖指数仍然比较低的粗粮,比如绿豆、扁豆等,尽量避免将红豆、薏米、黑米等打粉冲糊。

不能只吃粗粮

粗粮虽好,但一次吃太多容易感到不适,比如腹胀、腹痛、消化不良、反酸、打嗝等。大家在食用时最好做到粗细搭配。从控糖的角度来说,粗粮和细粮最好控制在1:1或者是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30%,细粮占70%。

另外,建议大家将粗粮均匀地分配到一日三餐里,不要全部集中在某一餐里。有些人晚上吃粗粮后难消化,睡觉时可能会出现反酸,这种情况晚上可以少吃或者不吃粗粮。

用牛奶冲粗粮糊更有益

豆浆和牛奶里含蛋白质、脂肪、钙等多种营养物质,用它们冲粗粮糊,可以在一定程度上延缓升糖速度,而且口感更好,营养价值更高。冲的时候,可以用一平勺粗粮粉兑150毫升热牛奶或豆浆,可优先选牛奶。

走进厨房

美味食疗 助您寒冬养心安神

文/北京中医药大学东方医院
心内科副主任医师 逯金金

冬天是高血压、冠心病、心衰等疾病的高发季节,现在天气逐渐寒冷,大家一定要保护好心脏。除了防寒保暖,增减衣物等常规做法外,食疗也可以达到养心安神的目的。

冬季养护心脏要避免摄入寒凉食物。饮食宜清淡、减少摄入饱和脂肪酸及高胆固醇食物,控制食盐摄入量,戒烟限酒,多吃蔬菜和水果,补充维生素。可选择性进食一些对心血管有保护作用的蔬菜,如洋葱、大蒜、木耳、海带、香菇、紫菜等。下面介绍几种适合冠心病患者的冬季饮食。

黄芪香菇汤

原料:生黄芪30克,香菇200克。

做法:将生黄芪切成片,煮汁约700毫升去渣,香菇切片;将黄芪汁烧开后加入葱、姜、盐等调味,煮沸后加入香菇片,再煮10分钟即可。

功效:益气、生津、止汗。该食疗对气阴两虚多汗的冠心病患者有效。

桃仁粥

原料:桃仁12克,粳米100克。

做法:加适量清水煮成粥即可。

功效:活血、通脉、安神。该食疗适用于辅助缓解冠心病、心绞痛所引起胸闷刺痛、心悸气短等症。

两款梨汤 润燥驱寒

文/天津中医药大学第一附属医院老年病科副主任医师 牛莉

梨是一种偏寒性的水果,具有润肺止咳、滋阴清热的功效。对于秋冬季呼吸道疾病造成的咽喉疼痛、干燥、干咳、口渴等阴虚症状,梨也具有一定的缓解功效。生吃梨,可以清热润燥、生津止渴;熟吃梨,则能润肺止咳、滋阴润五脏。

生梨性寒,并不适合脾胃虚寒的人食用,风寒感冒患者咳嗽时,也不适合吃生梨。将梨炖煮

成汤或者隔水蒸熟后食用,梨的寒性就会有所下降。熟吃梨同样有清热止咳、润肺化痰的功效。如果在蒸煮梨的时候,加入其他药食两用食材效果更好。

梨与乌梅同煮

乌梅、甘草各10克,跟梨一起煮,煮好后吃梨喝汤。乌梅味道酸,而甘草味甘,跟梨一起煮汤,味道酸甜爽口,可以滋阴

润燥,防止口腔、鼻、喉和皮肤干燥。

梨与葱姜同煮

冬季,人们经常出现干咳、流鼻涕等情况。这个时候,大家可以煮梨水喝。

在锅里加上两三片生姜、五六根葱段,与梨同煮5~6分钟。一天喝1~2次,可以起到祛除寒邪的作用。

地方美食

到东北去吃“一锅出”

到东北旅游,您不仅可以观赏自然风光,还可以品尝地道的东北美食。其中,“一锅出”就是东北人款待远方来客的首选美食。

铁锅炖菜是东北人沿袭数百年的传统烹食法。“一锅出”正是铁锅炖菜的代表。所谓“一锅出”,顾名思义,就是锅底炖菜、锅沿贴饽饽,主食、副食一锅出,省时省力,节能添味。

做“一锅出”前,要先发一盆玉米面。面发好后,灶下添柴,涮锅备用。铁锅热后,倒油,放入酱油、一干佐料炆锅,然后倒入备好的豆角段、土豆片、茄子块(也可以根据您的喜好放入其他蔬菜、肉类等)。灶下烈火熊熊,锅内香气腾腾。待

铁锅烧至八分热时,将发好的玉米面揪出一个个大小均等的面剂子,在两手里颠上几颠,颠出玉米面的黏性来,然后依次贴在锅沿上,盖上锅,猛火炖。半个小时后,就可以端锅上桌了。

掀开锅盖,一股香甜的饭菜味道直扑面门。香的是炖菜,甜的是玉米面饽饽。看那菜,豆角根根绽翠,土豆片片金黄,茄子块块放香。再看那饽饽,一个个饱满金黄,温软喧腾。饽饽里染了菜香,吃起来绵甜松软还喷香。四者同炖一锅,既有味道又有营养!面对如此佳肴,谁还顾得上斯文呢?

“一锅出”端上桌时,亲朋好

友或是全家人团团围坐,各操匙筷,有说有笑。尤其是旅游旺季,在您纵情山水之际,能够和亲友们坐在一起共享“一锅出”,会增添很多游兴,真乃乐事一桩也!到东北旅游,莫忘尝尝“一锅出”!

文/钱国宏

