2024年2月6日 星期二
主编 赵小洪 责编 陈志刚
视觉 陆晓霞 朱兴羽 制图 朱正非 校审 黄颖

蒸米饭时只需一个改变 就能帮你平稳血脂血糖

米饭是餐桌上的重要主食，在每天的饮食中占据了相当重要的地位。一顿饭可以没有肉肉，但怎么能没有米饭呢？

可是，有一部分人却不敢吃米饭，毕竟米饭是高GI食物，容易升血糖。于是，为了迎合这部分人的饮食喜好，市面上出现了很多控糖相关的产品，比如控糖大米。它到底咋样？有必要买吗？生活中哪些做饭行为能帮我们控糖呢？

A 市面上的控糖大米有用吗？

GI值是衡量食物引起餐后血糖反应的一项有效指标，数值越高越不利于控血糖。

我们平时吃的大米饭GI值较高，普遍在71~90不等，属于高GI食物。所以控糖大米的出现，着实让有控血糖需求的小伙伴们惊喜不已。既能满足大口吃米的需求，又不至于餐后血糖飙升，简直让人兴奋。

大米的主要成分是淀粉，淀粉是个比较庞大的家族，分为三类：

1.快消化淀粉：在小肠内20分钟内可以被消化吸收，如烤马铃薯、熟香蕉等。

2.慢消化淀粉：在小肠内20~120分钟可以被消化吸收，如天然玉米淀粉。

3.抗性淀粉：在小肠中不能被消化吸收，不会转变为糖分，具有一定的控糖作用。它存在于种子、谷物以及放凉冷却后的某些主食当中。比如冷米饭，抗性淀粉含量会比热腾腾的时候高一些。

抗性淀粉也算是一种膳食纤维，它虽然在小肠中不能被吸收利用，但在2小时后可到达结肠并被结肠中的微生物菌群发酵。这个过程会产生短链脂肪酸，降低肠道PH，减少了肠道内病原体的数量，增加肠道中益生菌的数量，有利于预防结肠疾病。抗性淀粉还具有降低血液胆固醇、降低肥胖风险以及利于控血糖等益处。

控糖大米之所以能控糖，其特点就在于抗性淀粉含量显著高于普通大米，也具有相对更低的GI值。我们吃的大多数品种稻米抗性淀粉含量均在1%左右，只有少数接近3%，而控糖大米是比较特殊的水稻品种，抗性淀粉含量大多超过了3%，比如浙辐201、降糖稻1号、功米3号，其抗性淀粉含量分别约为3.6%、10%、10%以上。其中，功米3号品种的控糖大米在市面上很受欢迎。

所以，控糖大米的确能更好地控糖，但口感可能偏硬，不是很好吃，价格也比较高，几乎是普通大米的5倍甚至更高。对于经济条件雄厚的家庭来说还好，一般家庭还真吃不起。

咱们其实也没必要追求价格昂贵的控糖大米，完全可以就吃普通大米，只需要在蒸米饭的时候做出一些改变，就能帮你控血糖。

B 蒸米饭一个改变，帮你控糖

1.米饭+杂豆

有研究发现，将黑豆、鹰嘴豆、花芸豆、黑芸豆与大米一同食用可显著降低餐后血糖反应，用扁豆替换一半米饭，可使餐后血糖反应下降20%。

这是因为，杂豆属于低GI食物，抗性淀粉含量显著高于精白米，还含有丰富的膳食纤维、植物蛋白等成分，用它们来替代部分大米蒸米饭，能更好地控制血糖，有益于预防糖尿病和心脑血管疾病。

2.米饭+燕麦米

将全粒燕麦和去种皮燕麦分别与米饭1:1混合煮制时，无论是常压煮制还是压力烹调，其GI值均显著低于白米饭。

这主要归功于燕麦中的β-葡聚糖，它属于水溶性膳食纤维的一种，能吸水膨胀，吸水后还具有较高的黏度，在胃中能够延缓食物排空的速度，减缓消化酶对碳水化合物的水解，并且抑制葡萄糖在小肠内的扩散和吸收，进而减缓葡萄糖吸收入血，减缓餐后血糖的上升速度，有助于维持血糖平稳。

3.米饭+玉米

玉米的GI值只有55，属于中等GI的食物，和高GI的大米混合能降低整体的GI值，有利于延缓餐后血糖的上升。同时，玉米还含有丰富的膳食纤维、维生素B族、玉米黄素，钾和钙的含量也不错。

4.米饭+糙米

印度学者在超重者中发现，吃糙米饭与吃白米饭相比，日平均血糖面积降低了19.8%，吃糙米杂豆混合饭降低了22.9%，且胰岛素敏感性均得到提高。

与精米相比，糙米被种皮包裹，既能阻碍水分进入，也能妨碍淀粉粒膨胀，从而降低了糊化程度，而且糙米丰富的膳食纤维可以增强饱腹感、延缓胃排空，从而降低了餐后血糖反应。此外，籽粒外层较高的抗营养因子（植酸、多酚等）可能也是导致淀粉消化缓慢和血糖反应降低的原因。

不过，需要注意的是，很多人吃糙米习惯先浸泡一夜，从控血糖角度考虑不太建议这样做。糙米提前浸泡一夜，会促进米的糊化，从而导致消化吸收率增加，其GI值可与米饭接近或相当，只需要在吃之前短时间浸泡1~2小时即可。

C 这样吃米饭，控糖效果更好

1.吃米饭搭配它们

①米饭+蛋白质食物

在以碳水化合物为基础的膳食中添加蛋白质有助于降低血糖反应。也就是说，与只吃米饭相比，同时搭配鸡胸肉、豆腐、牛奶、大虾、鸡蛋等富含蛋白质的食物，有助于延缓餐后血糖。

②米饭+蔬菜

蔬菜富含膳食纤维，不仅能增强饱腹感、延缓胃排空，吃的时候还需要仔细地咀嚼，增加了进食时间。蔬菜中的多酚类物质还能抑制碳水化合物消化酶的作用，比如α-淀粉酶、α-葡萄糖苷酶。

需要注意的是，建议搭配非淀粉类的蔬菜，比如小白菜、菠菜、空心菜等绿叶菜，或者茄子、西红柿、冬瓜等瓜茄类蔬菜等都可以。

2.餐前可吃它们

每餐的餐前吃点水果，也许能帮你更好地控血糖。

有研究以超重肥胖人群为研究对象，以含15克可利用碳水化合物的苹果、甜橙和梨分别作为餐前负荷食物，以含50克可利用碳水化合物的白米饭为正餐食物，以白米饭餐前饮水作为对照。

结果显示：餐前30分钟额外摄入含15克可利用碳水化合物的苹果、甜橙、梨3种水果，均能在一定程度上更好地控血糖，苹果和甜橙的效果优于梨。在摄入水果的重量上，研究中为134~240克。

据科普中国

春节假期部分医院门诊时间有变

市人民医院（重庆大学附属人民医院）院本部：耳鼻咽喉头颈外科2月10日—2月17日全天应诊；妇产科2月13日—2月14日上午应诊，2月15日—2月17日全天应诊；乳腺甲状腺外科、眼科、皮肤科、口腔科2月13日—2月17日全天应诊，儿科2月15日—2月16日全天应诊；内分泌科、消化内科、呼吸与危重症医学科、心血管内科、肾内科、风湿免疫科、肿瘤科、核医学科、普外科、肝胆胰腺外科、脊柱外科、关节外科、泌尿外科、神经内科2月13日—2月17日上午应诊；高压氧科、神经外科2月15日-2月17日上午应诊。

三院院区：口腔科、便民门诊2月13日—2月17日全天应诊，过敏反应科、高压氧科2月15日—2月17日全天应诊，妇产科2月17日全天应诊，心血管内科、肿瘤科、普外科、老年病科、呼吸与危重症医学科、神经内科2月13日—2月17日上午应诊，消化内科、肾内科2月13日—2月16日上午应诊。

中山院区：耳鼻咽喉头颈外科2月10日—2月17日全天应诊，眼科、口腔科2月13日—2月17日全天应诊，综合骨科、全科医学科、便民门诊2月13日—2月17日上午应诊。

重医附属儿童医院：普通内科、普通外科2月10日—2月17日正常应诊；内、外科专科，耳鼻喉科、眼科、口腔科、皮肤科2月10日—2月12日停诊，2月13日起正常应诊；儿童保健科（儿保门诊、心理门诊）、中医科2月10日—2月13日停诊，2月14日起正常应诊；特需门诊2月10日—2月14日停诊，2月15日起正常应诊。

重医附一院：2月10日—2月12日停诊，2月13日—2月17日上午半天门诊。

西南医院、新桥医院、大坪医院：2月10日—2月12日停诊；2月13日—2月17日上午半日门诊。

市妇幼保健院：生殖医学中心七星岗院区2月9日、2月18日全天接诊，2月10日—2月17日上午接诊；儿童保健科2月9日、2月13日—2月18日接诊，早期发展训练中心2月18日接诊，高危儿预防接种门诊2月9日、2月18日接诊；儿一科（新生儿救治中心）2月9日上午接诊，2月10日—2月18日全天接诊；儿二科（儿内科）、儿三科（儿外科）照常应诊；新生儿疾病筛查中心2月13日、2月15日、2月17日—2月18日接诊；孕期保健中心（原产科门诊）照常接诊；助产士门诊2月13日—2月17日上午接诊，2月18日全天接诊；妇一科（普通妇科）2月10日、2月12日—2月18日接诊；妇二科（妇科肿瘤中心）、妇三科（妇科盆底泌尿中心）2月11日—2月18日接诊；妇四科（妇科内分泌科）2月9日、2月12日—2月18日接诊。

市中医院：正常应诊。

新重庆-重庆日报记者 李珩

刊登 13018333716 15023163856
热线 023-65909440
微信同号

♦何冬遗失警官证，警号105862，声明作废
♦遗失重庆熠涧工贸有限公司公章一枚，编号50010920311 33声明作废
♦遗失武隆县君临公寓特种行业许可证（旅馆业）副本武隆公特字2010字第1012372号作废
♦席煜盛疾证遗失，编号500222201107228818 32声明作废
♦重庆国凯公司渝D8846挂营证500110082769遗失作废
♦遗失重庆臻麟工程造价咨询有限公司公章编号5001021014679声明作废
♦遗失徐琴之子张文希，于2009年08月16日在重庆市江津区第二人民医院出生的出生医学证明编号J500080790声明作废
♦遗失江北区白龙餐馆（食品经营许可证）正本、副本，许可证编号：JY25001050210165，声明作废。
♦遗失周哲莲出生医学证明，编号X500031905，声明作废
♦遗失周锴圆出生医学证明，T500148401，声明作废
♦遗失程真亚之子周家毅，于2017年03月27日在重庆市江津区中心医院出生的出生医学证明编号为B500077430，声明作废
♦遗失重庆加福真空设备有限公司公章5001127024229作废
♦遗失綦江区初见倾心咖啡店公章一枚，编号50022222093233声明作废
♦遗失重庆市江岸红康大药房药品经营许可证正本，编号渝CB0280338声明作废
♦丰都县二口井野鸢养殖场遗失营业执照正本和副本，统一社会信用代码91500230L38168519B声明作废。

强制清算公告

重庆市第五中级人民法院决定受理申请人重庆沛东房地产开发有限公司对被申请人重庆润锦德餐饮有限公司（以下简称润锦德餐饮公司）的强制清算申请，并指定信永中和会计师事务所（特殊普通合伙）重庆分所组成润锦德餐饮公司清算组（以下简称清算组）。润锦德餐饮公司的债权人请于本公告见报之日起45日内提交证明材料向清算组申报债权（清算组地址：重庆市两江新区金渝大道99号26楼，联系人：王荣华，13808350239）。逾期不申报者，自行承担相应法律后果。润锦德餐饮公司债务人或者财产持有人应依法向清算组清偿债务或交付财产。

重庆润锦德餐饮有限公司清算组 2024年2月5日

公告

重庆市江北区洋河中路116号附5号燃气用户张英，因其登记的同地址商铺燃气过户业务，无法正常办理，请于本通知见报3日内与业主取得联系，如过期不联系，出现一切经济法律问题，业主不承担一切法律后果！

通知

梁军（513624196306068****），重庆市渝北区保安服务有限责任公司已按你提供的邮寄地址向你邮寄了通知上岗约谈件，你未按时到公司，或拒你自登报之日起3日内回公司办理上岗手续，逾期之日起视为自动离职，劳动关系立即解除，并承担由此带来的全部责任，同时不再以任何理由和以任何方式向保安公司主张权利。特此公告！

♦遗失开州区精华农产品经营部营业执照正副本92500234MA60QQ7136声明作废
♦遗失杜鑫城出生医学证明，编号T500142502作废
♦遗失重庆隆泽商贸有限公司公章5001141051836声明作废
♦遗失张鹏，男，2011-12-7出生证编号L500277456作废

公告

重庆巧墨彩蝶装饰工程有限公司：本委已依法审理杨兴强、邱红、李佳、马千里、张艳、唐密、秦定友、高小波、秦小波、李磊诉你解除劳动关系、工资等争议一案，现向你公告送达本委2024年渝合劳人仲案字第35--44号裁决书。本公告自发布之日起30日即视为送达。如不服本裁决，可在本裁决书送达之日起15日内向有管辖权的人民法院提起诉讼。逾期本裁决即发生法律效力。特此公告。

重庆市合川区劳动人事争议仲裁委员会 2024年2月6日

公告

重庆雪山建筑配套工程有限公司：我局于2024年1月12日认定：张俊驰在重庆雪山建筑配套工程有限公司施工场所（重庆机动车强检试验场二期工程）从事安装工作。2021年10月7日16时许，张俊驰在施工现场拾钢管装备安装空调时，被钢管压伤左手指的性质属于因工受伤（江北人社伤险认字〔2024〕第75号）。如对此认定不服，可在60日内向重庆市江北区人民政府申请行政复议，也可在六个月内提起行政诉讼。自公告发出之日起，经过30日，即视为送达。

重庆市江北区人力资源和社会保障局 2024年2月7日

公告

中交第四公路工程局有限公司：股树万【申请述称：2023年10月30日15时左右，股树万在中交第四公路工程局有限公司承接的重庆市渝北城区环境综合整治PPP项目城区雨污分流治理及市政道路箱档开挖工程（二期）项目工地挖井时被灰盆撞伤，要求认定工伤】于2024年1月15日提交的股树万的工伤认定申请，本机关于2024年1月24日受理。因本局通过邮政EMS特快专递向你单位送达的渝北人社伤险 举字[2024]47号举证通知书被退回，现依法予以公告送达。为保障你单位的合法权益，如你单位认为股树万所受伤害不是工伤，根据《工伤保险条例》第十九条第二款规定，请你在本公告送达之日起十五日内向本机关提交证据材料，如不按期履行举证责任，本局将依据申请人提供的证据材料依法作出工伤认定结论，你单位将承担举证不能的责任。本公告自刊登之日起经过30日即视为送达。特此公告

重庆市渝北区人力资源和社会保障局 2024年2月6日