

## 秋后南瓜 赛黄金， 适量多吃 有益处

主讲人: 诸芹  
美年大健康体检中心

在美国,南瓜是刚刚过去的万圣节的标志,在我国,南瓜是人见人爱的地道美食之一。它富含膳食纤维、多种维生素及胡萝卜素,经常食用可暖身、防感冒、改善肠胃的健康,俗话说“秋后南瓜赛黄金”,南瓜很适合在昼夜温差大,容易引起感冒、腹泻的秋季吃。

南瓜中富含有的比较多的胡萝卜素以及维生素B6,这些元素能够增加身体中免疫蛋白活性,从而让人体的代谢能力变强,能够提高机体免疫力,帮助人体抵御流行性病毒引发的感冒。

在清代赵学敏《本草纲目拾遗》中还有记载:“昔在闽中,有素火腿者,云食之,生津益血,蒸食之,切开成片,俨然与金华火腿无二,而味尤鲜美。”将南瓜做成素火腿这一食疗营养方法,对糖尿病人十分有益。因为南瓜含有丰富的钴,钴能活跃人体的新陈代谢,促进造血功能,并参与人体内维生素B的合成,是人体胰岛细胞所必需的微量元素,对防治糖尿病、降低血糖有特殊的疗效。

女士可以多吃南瓜,因为南瓜中富含丰富的类胡萝卜素、维生素C、维生素E和叶酸等,可以助皮肤抗氧化,改善粗糙和暗淡,助皮肤恢复光泽。

老人在秋季的时候也一定要多吃一些南瓜,因为在南瓜中含有比较多的高纤维物质,给身体补充它能够有效的保护心脏,打通身体的经血,从而避免心血管方面的疾病,安然度过冬天。

吃南瓜还有一个保护肠胃的好处,因为在南瓜中含有比较多的果胶成分,这种物质有很好的吸附性,能黏结和消除体内细菌毒素和其他有害物质,保护胃肠道黏膜,促进溃疡的愈合。对于有慢性胃炎、胃溃疡的灸友来说,在秋季经常吃它能有效帮助自己保养好肠胃。

(三九)



# 糖尿病患者该怎么吃?

受访医生:  
江大附院糖尿病科护理团队

糖尿病患者可能是世界上对于吃最纠结的一群人了,这菜放糖了,不行不行;这个升血糖快,不吃不吃……

近年来,糖尿病患者经常听到两个参数,一个是血糖生成指数(GI),一个是血糖负荷(GL)。这两个值到底代表了什么?实际饮食中,我们又该如何运用这两个参数呢?

## 血糖生成指数(GI)

血糖生成指数(GI)是表示某种含有50g碳水化合物的食物升高血糖效应与50g葡萄糖升高血糖效应之比,指的是人体食用一定食物后会引引起多大的血糖反应。

根据不同的GI区间,将食物分为高、中、低GI食物。高GI食物:GI>70,中GI食物:55<GI<70,低GI食物:GI<55。

高GI食物有面粉、蔗糖、速食燕麦片、南瓜、米饭、西瓜等,中GI食物有白面包、糙米、橙汁、香蕉等,低GI食物有苹果、豆浆、牛奶、樱桃、腰果、花生等。

### 1. 尽量选择“少加工”食物

同样是水果,整颗水果比榨成果汁的GI来的要低,比如橙子<橙汁;同样是燕麦,速食燕麦比煮燕麦也高很多。这是因为食物里的膳食纤维。膳食纤维能减缓食物的胃肠通过速度,从而降低GI。食物加工程度越高,往往纤维被破坏得越厉害,

因此加工程度对于食物GI有较大影响。

所以有一个总的原则是:尽量选择“少加工”的食物。

### 2. GI对于实际饮食参考价值不足

高GI食物,血糖升得高,不能吃;低GI食物,血糖不易升高,可以吃,这是很多糖尿病患者的共识。但事实真的如此吗?其实,实际吃东西没有这么简单。

因为GI没有考虑食物实际碳水化合物含量,所以数据会脱离实际应用。

以南瓜为例:南瓜的GI为75,属于高GI的“红灯食物”。但实际上南瓜的碳水化合物含量并不高,每100g南瓜仅含碳水化合物5g。而GI是以50g碳水化合物为评估标准的,那么实际需要1公斤南瓜才能达到测试的50g碳水化合物标准。1公斤南瓜?应该大部分人都不会一次性吃这么多吧。

## 血糖负荷(GL)

正因为GI的这个局限性,学界又在GI基础上引入了碳水化合物含量,提出了GL(血糖负荷)新概念。

血糖负荷(GL)就是100g食物中可吸收碳水化合物含量乘以血糖生成指数(GI),代表了单位重量食物升高血糖的能力。

还是以南瓜为例,南瓜的GI

为75,每100g南瓜含碳水化合物5g,因此南瓜的GL=75×5/100=3.75。

### 1. GL更能帮助选择有利血糖的食物

GL增加考虑了碳水化合物含量,显然对糖尿病患者的实际参考价值更大。

高GL食物为GL>20,中GL食物为10<GL<20,低GL食物为GL<10。

高GL食物有蔗糖、白饭、糙米、速食燕麦片等,中GL食物有煮燕麦、橙汁、香蕉、面粉等,低GL食物有白面包、冰淇淋、豆浆、牛奶、南瓜、腰果、花生、苹果、西瓜、橙子、樱桃等。

然而,低GL≠可以随便吃,仍然要注意饮食的分量。

举个例子:虽然西瓜是低GL食物,但是很多人吃西瓜是半个起步啊,这样吃肯定会引起血糖波动。

### 2. 选择食物也不能只看GL

不管是GI还是GL,米、面等主食总能妥妥地挂在中高位置,就算是被认为健康食品的糙米、燕麦也没有机会进入低GI/GL食品之列。

莫非得了糖尿病就要跟所有主食say no?而花生、腰果这些高脂但低GI低GL食物就能放开吃?

这里要强调一个原则:跨类别的食物对比GL是无意义的。比如坚果类食物通常是高脂、高

纤维,对血糖的短期影响肯定是小于主食类的食物。但长期大量吃坚果而放弃主食,是对糖尿病血糖控制不利的,甚至可能引起酮症等严重代谢并发症。

另外,混合饮食的影响未被完全考虑。GI、GL的食物列表还在继续不断完善中,目前往往只有“单一食物”的数据。而我们日常饮食不可能只吃一种食物,往往是“混合饮食”,胃肠排空、消化的时间比单一食物要长,血糖的波动也会降低。

以面粉为例,作为单一食物时,GI为88,GL为12,是妥妥的高GI中GL食物。而加入肉馅、蔬菜,包成饺子之后,GI就变成了28,GL变成了6,摇身一变成了低GI低GL的好食物。所以,饮食搭配很重要,应该放在首位。

## 糖尿病患者怎么吃?

总结一下,GI和GL值,要参考,但我们也要记得,食物的选择不能只由GI/GL所决定。

对于糖尿病患者来说,最重要的是:一日三餐都搭配均衡,控制总的热量不超标;其次,才是结合GI和GL,在同类食物中选择较低的GI和GL,从而更好地控制血糖。(孙卉 古瑾)