

“沥米饭”真的能降糖吗？



米饭是我国南方餐桌上的主角，碳水化合物的主要来源，也是影响餐后血糖的主要饮食因素。

白米饭对一般“干饭人”而言是力量源泉，但对于糖尿病人而言就是矛盾的集合体，想吃不敢吃。



由此，大家想到在白米饭的做法上“下功夫”，希望将白米饭变成糖尿病患者主食可选项之一。“沥米饭”应需而生。

沥米饭降糖到底可不可行？我们来捋一捋。

1 沥米饭沥掉了什么？



我们先看看沥米饭是怎么做的：米加较多的水煮到半熟，沥掉多余的米汤，把剩下的米继续蒸熟。跟目前市面上火爆的“脱糖电饭锅”原理类似。

稻米的主要营养成分是淀粉，还有少量蛋白质、脂类、矿物质和维生素等。

滤掉的米汤里除了水，还有…



2 沥米饭能降餐后血糖吗？

滤掉的淀粉，一丢丢而已，对降低餐后血糖没有太大的作用。

沥米饭优点有限，缺点倒不少：

1、丢掉了大部分的水溶性维生素，尤其是 B 族维生素，谷类是膳食中 B 族维生素的重要来源，长期吃沥米饭容易导致 B 族维生素的缺乏。

2、因为部分淀粉的丢失，口感变差。

3、做饭步骤增加，麻烦！

总而言之，沥米饭是一种“**事倍功半**”的办法。

3 想吃饭但是不升糖，怎么办？

1. 粗细搭配

在白米里加入一定比例的全谷类粗杂粮，如没有经过精加工的小米、玉米碴、藜麦等，这样可以降低整个主食的升糖指数，比沥米饭降糖作用强多了。

2. 改变进餐顺序

先吃蔬菜和肉类，后吃主食，有助于控制血糖。

3. 适当运动

饭后适当运动对血糖控制也有明显作用。

作 者：宋 杰

图文制作：宋 杰

编 辑：李心仪

审 校：吴晓娜

四川大学华西第二医院 临床营养科

(图片来源于网络，如有侵权，请联系删除)