

控制血糖的7个窍门解读

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1677681339101943.html>

范文网，为你加油喝彩！

对于很多糖友来说，控糖是一个大工程，平常可能他们最主要的方式就是药物，其实除了药物之外，专家认为：“控糖的大目标应该被分解为更清晰的小目标，执行起来会更容易。”为此专家总结了一些切实可行的控糖窍门，值得一试，下面我们一起来看看控制血糖的7个窍门解读。

- 1、记录运动量。大部分人会高估了他们所从事的体育锻炼量。如果你能如实地将每天的运动量记录下来，就会对自己有一个诚实的评价，便于制订脚踏实地的锻炼计划。
- 2、使用计步器。这种便捷的设备在体育用品商店中就可以买到，而且花费并不贵。它能对你每天所行走的步数进行详尽的记录。用它来估计你在一天哪有计算机培训学校内平均要走路多少步，然后制订目标，缓慢地增加这个数量。例如，在第1周里，在原基础上每天多行走100步，第2周的每天里再多增加100步，以此类推，循序渐进。
- 3、餐盘用小号。选用小号餐具能减少食量，降低对食物的摄取欲望和热量摄入，保持合理体重。
- 4、带午餐上班。避免在餐馆或快餐店吃午餐，因为它很容易让人对食欲失去控制。快餐店的食物分量很大、热量过多，还含有大量的脂肪。研究发现，外出吃饭次数较多与体重增加之间存在关联。自己制备午餐的过程中，你会对食材的原料和分量进行精细控制。如果你觉得每天自己准备午餐有些麻烦，可以先从每周准备两次开始。
- 5、餐后测血糖。餐后2~3小时内对血糖进行监测有助于糖友在一天内更平稳地控制血糖水平，防止高血糖和低血糖的发生；在此基础上制订更合理的饮食和锻炼计划。
- 6、常吃新果蔬。这种饮食策略能让你获得多种新鲜果蔬的抗糖功效。然而，需要注意的是，在品尝过一种新果蔬（特别是水果）之后，要对血糖水平进行检测。有些水果的升糖效果非常明显，下次再吃的时候就要严格限制食量了。

吃杂粮后血糖为何会升高

第一数量不当；第二选择不当；第三烹调不当；第四搭配不当。

先说数量不当的问题。各种粮食的淀粉含量和热量差异并不大，100克粮食的淀粉含量都在70%~80%之间，而杂豆也在60%左右。所以，如果吃杂粮的量和吃精白大米的量一样，那么摄入淀粉的量也差不多。而作为糖尿病患者，一日的总碳水化合物摄入量是必须控制的，决不能因为是吃杂粮就随意突破限制。需要减肥的人也一样，不能因为是杂粮就随心所欲地多吃。正确的做法是，至少是用同样数量的杂粮来替代过去所吃的白米白面，最好能够比此前所吃的粮食总量略有减少。比如说，原来每天吃250克大米（两碗半白米饭），现在改成200克甚至150克杂粮。因为杂粮的饱腹感更高一些，营养价值也更高，它完全可以在减量的同时避免饥饿，避免发生低血糖，这对于糖尿病患者的生活质量是至关重要的。同时，各种有色杂粮还能提供更多的抗氧化物质，提供更多的维生素和矿物质，对于预防各种糖尿病并发症也是十分关键的。（要了解杂粮适宜吃多少，返回平台输入：杂粮）

接下来看看杂粮的品种与餐后血糖反应的关系。比如说，同样叫做杂粮，大黄米、黏小米、糯玉米等黏性粮食品种，餐后血糖反应都是非常高的，并不逊色于白米白面，甚至更高。很多老人家一说吃杂粮，就只想到吃玉米。他们觉得糯玉米非常可口，于是放心大吃，这样做是不利于控制血糖的。还有一些人认为，黏豆包和大黄米粽子也是杂粮，放心大吃，结果当然也是同样的悲剧。

另一个非常可能出现的情况，就是买到或吃到了“伪杂粮”的主食产品。现在市场上这样的情况相当普遍：全麦面包和全麦馒头有名无实，其中只放了少量的麸皮，其实本质上还是松松软软的白馒头；号称玉米窝头，其实放了不少白面粉在里面；号称玉米饼，其中不仅以白面为主，还加入了泡打粉，让质地更加松软，结果是消化速度特别快，血糖反应相当高。类似的还有荞麦粳、紫米发糕、玉米发糕之类。超市卖的八宝粥预混米也一样，其中大部分是精白米，只是象征性地放少量杂粮豆子。精白米是目前市面上成本最低的粮食，其他杂粮成本高，少放点成本就低些。而消费者在做杂粮粥时也习惯于以大米为主，少量放点儿杂粮点缀，以使口感更柔软一些。但以白米为主料的所谓杂粮粥，根本没法把餐后血糖反应控制住。还有就是那些号称适合糖尿病患者的“营养麦片”“粗粮饼干”之类的产品。香甜的营养麦片哪里有燕麦片的控血糖效果，倒是由大量糊精兑出来的，比吃白米饭还要糟糕。粗粮饼干则是打着增加纤维的旗号，其中却添加了大量的脂肪，非常不利于长期血糖控制。

再看看杂粮的烹调方法，大致存在三方面的问题：第一个问题，是在烹调过程中加入糖。放一半杂粮的八宝粥虽然本身血糖反应不算太高，但很多人不放糖就吃不下去。不管红糖也好，白糖也好，蜂蜜也好，毕竟都是糖。要让粥的甜味适口，通常需要加8%的糖——吃这样的杂粮粥，怎么可能把血糖控制好？或者，有些人不敢直接放糖，就放进去桂圆、大枣、葡萄干之类甜味食材来增甜。虽然是有益健康的材料，但毕竟这些水果干的含糖量都超过70%啊！第二个问题，是烹调时过度追求柔软度。很多糖尿病患者嗓子眼特别“细”，因为多年来吃惯了精白细软，喝杂粮粥也要强烈追求“软糯”口感。他们把杂粮放进电紫砂锅里，一炖就是一夜，或者连糙米紫米也要浸泡一夜之后再煮，或者干脆把糙米大麦之类全部打成糊糊喝下去。这样，牙齿的劳动少了，消化速度快了，餐后血糖上升速度也会明显提升。一项台湾研究发现，长时间浸泡的黑米，烹

调后趁热吃，血糖指数和白米饭的差距并不大。第三种情况，就是烹调中加入过多油脂。油脂本身不会升高血糖，甚至油脂和碳水化合物混合之后还能延缓消化。但是，油脂造成血糖峰的推迟，却令血糖峰更为持久，并可能造成第二餐的血糖控制能力下降。同时，添加油脂会大幅度增加食物热量，降低单位能量食物的饱腹感，不利于体脂肪控制，长期而言不利于胰岛素敏感性，损害血糖控制麻木的近义词制能力，促进高血脂状态。在某种意义上，在很多家庭中控制油脂甚至比控制碳水化合物更值得关注研修总结与反思。所谓搭配不当，就是只吃碳水化合物多的食物，蔬菜和高蛋白质食品摄入不足。对混合膳食血糖反应的研究证明，含有大量蔬菜和高蛋白质食物的混合食物能有效降低餐后血糖反应。比如说，原本早上喝豆浆加蔬菜包子加凉拌菜，虽然包子是精白面粉制作的，但有豆浆和蔬菜，总体血糖反应就会降低。有些居民听说杂粮粥好，就把豆浆省略掉，用杂粮粥来配合蔬菜包子，结果是增加了总碳水化合物含量，降低蛋白质含量，其结果就是餐后血糖数值上升。也有些居民原来两餐之间喝点牛奶，后来改喝半碗杂粮糊糊，结果也一样，降低蛋白质的量，增加淀粉的量，导致血糖上升更快。

所以，控制血糖的方法绝不是大量吃杂粮，不是把鱼肉蛋奶豆浆豆腐坚果蔬菜换成杂粮，而是只把精白米精白面粉的份额部分换成杂粮，其他食物都必须充足摄入，达到整体的营养平衡才可以。最后还要提醒的是，2型糖尿病患者以及餐后血糖高的人，要提高胰岛素敏感性，就要注意增加体力活动，加强肌肉力量，减少内脏脂肪。即便是在饮食上有所注意，如果仍然保持懒动习惯，任由体重日家与国的关系益增加，也很难获得满意的血糖控制效果。在控制主食数量、选择杂粮豆薯、控制油脂和加强运动几个方面同时努力，坚持不懈，就会看到血糖控制改善的欣喜成果。

以上就是www.nc005.com为您介绍控制血糖的7个窍门解读的内容，本网两性安全知识库中还有很多关于成人性教育知识，感兴趣的朋友可以继续关注哟！

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](http://www.wtabcd.cn)开发