

脱糖电饭煲真的可以脱糖吗

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/167758596685114.html>

范文网，为你加油喝彩！

脱糖电饭煲近几年特别火，商家宣传是可以脱糖的，适合糖尿病人使用，想要减肥，或者健康吃米饭的小苏轼 水调歌头 全诗带拼音 小伙伴们纷纷购买。但近期有人爆料，脱糖电饭煲是智商税，根本就达不到脱糖效果，具体可以看看本站提供的介绍。

脱糖电饭煲真的可以脱糖吗从零学英语

市面上的低糖电饭煲，主要就是沥米饭。

给老师的信

孝敬父母的感人故事简而言之，就是先把米饭用大火煮沸，然后将米和米汤分离，再用蒸的方式将半熟的米饭煮熟，从而到达米饭中淀粉量下降，总糖量下降的目的。

糖分少了，对糖尿病患者有一定意义。

但低糖不等于无糖，用低糖电饭煲的效果远不如把白米和其他杂粮（燕麦、红豆）搭配吃更明显。

脱糖电饭煲对糖尿病人有用吗

我是二型糖尿病患者，我来回答这个问题：

这种低糖电饭锅我刚好用过，也和普通锅蒸的米饭做过对比。先回答问题，低糖电饭锅蒸的米饭确实比普通电饭锅蒸的米饭升糖要低一点，吃同样的量升糖要低1.5-2个点。然后，我买的是168元一个的便宜的，1.2升的，我研究了一下，这个真的不是啥高科技，就比传统电饭锅多了一层带孔的锅，带孔的锅在上层，不带孔的在下层，上下层之间有2-3公分的落差，这样蒸熟米饭米汤就漏到了下层，原理就和沥米饭一样，米汤漏掉了，升糖自然会低一点，但仅仅是一点而已，并不是不升糖！最后提醒糖友，脱糖电饭锅可以买，但是别买太贵的，超过400元的就是交智商税啦！

低糖电饭煲真的能使米饭降糖吗

当然不能降糖。除了药物，没有什么东西吃了能降糖。只剃刀边缘谁是剃刀要是能被人体吸收的碳水化合物都会被人体转化为葡萄糖，而葡萄糖在血液中转运就是血糖。大米含有75%左右的淀粉，是人的主要葡萄糖来源之一。用这个电饭煲只是将煮饭时候米和水早一点分离，使得淀粉的水解没有普通电饭煲那么充分，升糖会慢一点。正如我们吃干饭比喝粥升糖慢一点而已。煮得越烂的主食升糖越快。

至于降糖，那是不可能的。吃主食降什么糖呢，这就是商家的一个恶意误导宣传。

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](#)开发