

为什么餐前半小时吃苹果有利于降低餐后血糖

苹果素有健康之名,不过,有关苹果该什么时候吃,有各种说法。有的说“早上金苹果,晚上烂苹果”,也有说法称“餐前餐后都不能吃水果,水果只能两餐之间吃”,不同的说法,让人们感到迷茫。

所谓餐前餐后不能吃水果的说法,主要是考虑到一些胃肠疾病患者的特殊情况。对消化能力良好的健康人来说,水果作为凉菜入菜也好,饭前饭后吃也好,都没有妨碍健康的可靠证据。有实验研究发现,早餐前30分钟吃含15克碳水化合物苹果的苹果,就有降低餐后血糖的好处。

饭前先吃苹果的GI值下降最明显

苹果米饭同时吃位居第二

为了公平起见,这项实验中比较血糖反应的高低,是按等碳水化合物来操作的。

第一组,直接吃含50克可利用碳水化合物的白米饭。

第二组,吃含15克可利用碳水化合物的苹果,同时吃米饭。不过这米饭是减量的,扣掉了15克可利用碳水化合物,最后总的碳水化合物还是一样多,都是50克。

第三组,先吃含15克可利用碳水化合物的苹果,从吃苹果的时间开始算,30分钟之后再吃米饭。这米饭也是减量的,和第二组一样多。

第四组,先喝含15克可利用碳水化合物的糖水,其中糖的种类和含量与143克苹果是一样的,也是8.3克果糖和6.7克葡萄糖,30分钟之后再吃米饭,这米饭也是减量的,和第二、三组一样多。

实验结果显示,如果用一餐的GI值来表示,那么吃米饭是82,米饭苹果一起吃是64,先吃苹果的做法居然降低到了40!这个餐后血糖的效果,真的是有点猛啊。先喝糖水的方法,也能把GI值降到69,不过喝糖水和吃苹果相比,效果还是差远了。

橙子、苹果和梨三种水果中苹果降糖效果最明显

橙子最弱

不过,可能有很多人会问:吃苹果就少吃米饭?谁能得到啊?如果我餐前吃个苹果,米饭一口也没少吃,还会有这种降糖作用吗?吃梨可以吗?吃橙子可以吗?

这些问题,研究者也考虑到了。于是,继续做了第二批实验。这次,用苹果、梨和橙子这三种冬天最常见的水果来做实验。而且,实验中的碳水化合物数量又分成了两组。

一组叫等碳水组,和上一项研究一样,吃水果之后扣除了米饭,总的可利用碳水化合物摄入量都是50克。

另外一组叫高碳水组,额外多吃水果,米饭一点都不少吃。也就是说,这一组中,吃含15克碳水的水果之后,再吃含50克碳水的米饭,总的可利用碳水化合物摄入量是65克。

在等碳水组中,发现还是苹果的效果最好,和前面的实验没区别——餐前30分钟吃苹果,把米饭餐后两小时的餐后血糖反应降低了40%。梨就略差点,只降低了25%;橙子效果最弱,只有8%。

从餐后血糖波动的角度来说,先吃苹果的降低效果是50%。先吃橙子最弱,也有约25%,这也不可忽视了。那么,高

碳水组的情况怎么样呢?因为多吃了15克碳水化合物,所以餐后两小时血糖差异不太大。先吃苹果和梨的效果差不多,分别只降了17%和20%,橙子只降了10%。

而且,即便多吃了水果,碳水总量加到了65克,和碳水数量只有50克的纯米饭相比,餐后的血糖波动仍然有显著降低。这个结果已经令人惊喜了。说明餐前吃水果并不会额外升高血糖反应,而且把水果放到餐前来吃,甚至还能有效降低餐后血糖的波动。

先吃水果的饮食习惯仅限于胃肠消化功能正常的人最后还要叮嘱几件事

1.该研究是在健康人当中做的,还不能确认糖尿病人饭前吃苹果是否能得到同样的餐后控血糖效果。

2.先吃水果的饮食习惯,仅限于胃肠消化功能正常的人。那些特别怕凉的人,容易发生腹泻的人,有肠易激综合征的人,餐前吃个苹果还是要慎重的。如果有不舒服的感觉,那就不要这么吃啦。

3.用这个方法的时候,时间的精准很重要。如果不确定用餐时间,那么“30分钟之前”也就无从谈起了。对控血糖的人来说,必须保证按时用餐,而不能时间忽早忽晚,量忽多忽少。决不能因为吃了苹果,就放任自己到点不吃饭。

4.对糖尿病患者来说,不能用食物来替代药物治疗,但也需要注意根据食物的效果来调整药物的用量。餐后血糖降低了,就得减少胰岛素和降糖药的数量,否则容易造成危险的低血糖反应。(源自人民网)



现在网络渠道销售的一些所谓天然保健食品,都宣称可以排毒、减肥、通便,吸引了一批年轻人的眼球。但这些号称食物提取、无副作用的保健品,真的能达到“排毒”效果吗?

“排毒”只是个传说

首先大家要认清的是,在医学中并没有“排毒”这一概念,用保健品来排毒通便通便没有科学依据的。所谓的“毒”,大多指的是食物消化吸收后的残渣或人体自身产生的代谢废物以及环境中各种污染在体内的沉积。

而在正常情况下,我们的肝、肾、肺等器官都是天然的排毒系统,通过流汗、流泪、咳嗽、大小便等方式将体内的毒素排出,额外服用保健品来排毒或减肥都是在给身体增加负担。

认清这些 保健品不忽悠

其实,想要认清保健品其实不难,年轻人可以上官网进行查询,老年人切记不要病急乱投医。一般来说,承诺无需去医院正规治疗就能根治某些疾病的、买了就送各种礼物的、上门推销的,大多都是不靠谱的。我们建议大家还是去正规医院进行诊治,遵医嘱,以免耽误病情。保健品吃出肝、肾损伤,甚至致命的新闻比比皆是,一定不可掉以轻心!

正规保健食品包装上应标出“蓝帽子”保健食品专用标志,下方标注批准文号,国产保健食品的批准文号是“卫(国)食健字”,进口保健食品是“卫(进)食健字”。同时,保健食品的包装上必须注明:名称、净含量及固形物含量、配料、功效成分、保健作用、适宜人群、食用方法、日期标示(生产日期及保质期)、储藏方法、执行标准、保健食品生产企业名称及地址、卫生许可证号,缺一不可。

长期吃治便秘保健品更伤身

很多治疗便秘或者用于减肥的保健品都是有副作用的。而有一些保健品打着“纯天然”“纯植物”“无化学添加”的旗号,实际上成分中可能混合着抑制食欲的药物、降血糖的药物,还有泻药等等。这些产品在刚使用的时候可能会觉得效果明显,但长期服用后会对身体造成巨大危害。

即使是真正不含化学成分的保健品,长期对机体产生泻药作用,也会导致内分泌系统以及肠道菌群的紊乱,并且加重了代谢器官的负担,不利于身体健康。

解决便秘 你需要正确打开方式

便秘的正确打开方式是什么?症状严重,影响到生活质量时,建议医院就诊,开具治疗便秘的药物;轻微的便秘可先不用药物治疗,也不要盲目应用保健品,需注意以下几点:

多喝水,加速新陈代谢。适当加强运动,尤其是避免久坐。进行肠道按摩:用掌心或者握拳分别以顺时针、逆时针的顺序按揉腹部,每个方向100次,可以促进肠道蠕动。

饮食上注意:吃全谷类的食物,如燕麦、玉米、糙米、全麦面包。多吃富含膳食纤维的食物,如韭菜、芹菜、红薯、豆芽、竹笋等。适当补充益生菌,如酸奶、益生菌饮料等,改善肠道环境,达到修复肠道环境与肠黏膜,增强肠道蠕动功能并促进排便的作用。

最重要的一点,要保持愉悦的心情;很多时候,便秘是因为压力和紧张造成的。(源自人民网)

保健品真能「排毒」?压根儿没这概念

冬吃萝卜身体好? 其实真正的原因是这个

我国自古就有“冬吃萝卜夏吃姜,不用医生开处方”的说法,这几天晚餐,家里就炖上了萝卜排骨汤,下班后从寒风瑟瑟中哆嗦着回家,喝一碗实在惬意。

不过,为何总有冬天要吃萝卜的说法呢?萝卜到底有什么特别吗?冬天吃萝卜真的有什么特别的好处?我们就来聊聊冬吃萝卜。

胡萝卜和萝卜,不是一家子

说起萝卜,就不得不提胡萝卜。这两者相差一个字,大家都会把它们当作一家子。不过你知道吗?胡萝卜和萝卜可不是同家族的,胡萝卜其实并不能算是“萝卜”。

萝卜的种植历史非常长,四千年前的埃及和两千多年前的中国就有记载了。我国现在种植的萝卜品种大约有2000多种,常见的有樱桃萝卜、红萝卜、青萝卜、白萝卜、心里美萝卜等等,都是萝卜家族的成员。

如果你仔细研究会发现,它们都是十字花科的蔬菜。但是,胡萝卜却是伞形科胡萝卜属的成员。这两个科在植物学分类上相差可远了。所以,胡萝卜可不是萝卜哦。

萝卜水分大,膳食纤维高,热量低

但跟其他蔬菜相比没有特别之处

萝卜的吃法有很多,如生吃、凉拌、熬汤、做泡菜等等,每一种做法都很美味,也都有一帮吃货钟爱。很多人都说萝卜好,营养价值高,不是真的如此吗?

根据美国农业部的食物营养数据库显示,每100克白萝卜中,三大营养素的数据分别是:糖分是1.86克,蛋白质0.68克,脂肪含量0.1克,膳食纤维含量1.6克,维生素C14.8毫克。

从营养数据分析来看,作为一种食用蔬菜,萝卜的营养特点主要是:

1.含水量高,热量低:萝卜的含水量在90%以上,每100克含水量大概20千卡左右。冬天天气干燥,多吃水分含量高的食物,对于补充身体所需的水分还是有好处的。

2.膳食纤维含量高:萝卜中含有大量的膳食纤维,能增加饱腹感,再加上萝卜中含有芥子油,可以促进肠蠕动,有助于通便。

3.维生素含量还算丰富,也含有多种微量元素:比如萝卜的维生素C含量属于中等水平,多吃萝卜对于获得维生素C也是有好处的。不过,从营养成分分析来看,萝卜的这些营养在蔬菜中也不算突出。

比如,每100克青椒中的维生素C含量都在60毫

克以上,每100克豌豆中的膳食纤维也比萝卜丰富不少。

总的来说,萝卜可以作为给人类提供多种多样营养来源的蔬菜,但是它也没有什么特别过人之处。

冬吃萝卜好,这些说法之所以盛行,我觉得一个重要的原因——过去冬天的蔬菜少,萝卜作为一种非常抗寒的蔬菜,也是人们冬天能吃到的少数几种蔬菜之一。

在古时候,漫长的冬天里能吃到新鲜的萝卜,对于人们补充营养,尤其是维生素C还是有很大帮助的。所以,那个时候人们都会觉得冬吃萝卜好。

不过,到了现代,随着食品科技的发展,尤其是冷链、果蔬储存和果蔬种植技术的进步,我们一年四季都可以吃到各种各样的蔬菜水果了,萝卜的作用也就并没有那么神奇了。

实际上,萝卜虽然有自己的营养优点,但它并没有什么特殊的成分,萝卜所含的营养成分在很多水果和蔬菜中都有,也很常见,吃其他果蔬也完全可以获得。而且,如果真的生病了,单纯靠吃萝卜提供的几种营养物质是不能达到治疗效果的。

真正治疗疾病还是需要诊断和对症,对病因的有效治疗,这样才能不延误病情,保证身体的健康。

萝卜中有抗癌因子?

科学家也从萝卜中发现了一些可能的健康成分。比如,最近几年,很多媒体报道都会提到一种抗癌因子——萝卜硫素、芥子油苷等。

有研究发现,这些物质有“抗氧化”“抗癌”作用,但大多都是在细胞和动物实验中发现的,在人体上却并没有充足的证据,认为对人体有效,能抗癌实在为时尚早。总的说来,从目前的研究证据来看,萝卜虽然好吃,但是真的没有什么特别的保健作用,大家还是不要迷信了,生病了还是要及时看医生。

当然,如果喜欢吃萝卜,我还是支持的。毕竟,营养健康的基本理念在于膳食多样化和均衡营养。作为一种蔬菜,萝卜也可以丰富我们的食谱,对于增加食物多样化、平衡膳食还是有好处的。(源自人民网)

儿童饮食常见的三个误区

孩子是父母的心头肉,不仅爸爸妈妈怕孩子营养不够,爷爷奶奶外公外婆也是生怕孩子营养不足,变着法给孩子做好吃的,买营养品,您有没有走入误区呢?快来对照一下吧!

误区一:粗粮健康,多吃对身体好

真相:粗粮虽好,也需要注意粗细搭配比例,否则增加消化负担,导致便秘。

相比精细加工的谷物,全谷物食品和加工度低的谷物类确实能够保留胚芽,更多的B族维生素和膳食纤维,对健康有益,但是儿童的胃肠道功能发育不完善,用大量的粗粮代替精细主食反而会加重胃肠道的消化负担,甚至导致便秘。

《中国居民膳食指南》中指出,“食物多样,谷类为主”的原则,每天的主食类,应该包含谷类、杂豆及薯类,但是需要注意粗细搭配,一般有三分之一的粗粮就可以了。

误区二:不要吃蔬菜水果,就喝果蔬汁吧

真相:蔬菜水果不能互相替代,直接吃蔬菜水果好过喝鲜榨汁,市售的果蔬汁饮料中果蔬汁含量约为10%。

很多家长反映孩子不喜欢吃蔬菜水果,在家榨汁又嫌麻烦,因此就经常从超市买各种果蔬汁饮料,“这个比碳酸饮料健康,正好补充蔬菜水果的不足”。

但是事实上,蔬菜和水果的营养价值不同,不能够互相替代,只能通过互相搭配起到更好的营养组合效果。

并且,直接吃蔬菜、水果的时候,会通过咀嚼刺激消化道分泌消化液和消化酶,但是如果直接喝蔬菜、水果汁是没有这样的效果的,同时如果喝鲜榨果汁还容易引起血糖水平的升高。市售的果蔬汁饮料,多数为果蔬汁含量在10%以内的饮品(也有30%和100%的),为了调味还会增加一些甜味剂和糖的成分,长期饮用可能会增加体重,同时增加龋齿风险。

真正健康的吃法,还是应该每天做到不同品种蔬菜水果的组合,吃出餐桌上的彩虹。

误区三:每天都喝乳饮料,跟喝奶是一样的

真相:乳饮料中乳的含量多数仅为30%,跟喝调味乳、纯牛奶所获得的营养有区别。

一些孩子喜欢乳饮料和调味乳,但是这两种饮品都与纯牛奶是有差别的。通常乳饮料中乳的含量多数为30%,调味乳是在纯奶的基础上添加了调味,所以主要的成分还是奶。

如果实在不喜欢纯奶的味道,选择调味乳类的各种口味早餐奶也是可以的。

《中国居民膳食指南》中建议每天一杯奶,或相当于液态奶300克的奶制品,比如酸奶、奶酪、奶皮等。

(源自人民网)

射阳农商银行
SHEYANG RURAL COMMERCIAL BANK

金虎贺岁 新年献礼

大额存单利率可达 4.05%

5年期 | 100万元起存 提前预约 先到先得 额度有限

大额存单

多种期限产品可供选择,详询各营业网点

射阳农商银行
SHEYANG RURAL COMMERCIAL BANK

存定期 到射阳农商银行

存款 年化利率可达 3.25%

个人定期存款

期限	认购起点金额	年利率	存入本金	到期本息合计	产品特点
一年	1万元	2.10%	1万元	10210元	起点低
二年	1万元	2.60%	1万元	10520元	
三年	1万元	3.25%	1万元	10975元	

实际利息以系统计算为准

购买渠道 网点柜面

*盐城、扬州地区执行当地网点利率

射阳农商银行
SHEYANG RURAL COMMERCIAL BANK

疫情播报再度刷屏 出门防疫不可松懈

射阳农商银行·奔富存

手机银行办理,在家就能存 稳健收益,灌溉财富梦想

一年期利率 2.13%

客服热线 69966666
www.syrcb.net

