面食控糖选择多

我们都知道杂粮面如荞麦面、燕麦面，肯定比白面条更适合控血糖的人，可是杂粮面吃起来一点儿也不筋道，想想就索然无味。难道要控糖就不能愉快地吃白面条吗？还真不是，以下分享几种对控血糖也很友好的白面条。介绍之前，先来解释一下慢升糖这个概念，我们常用血糖生成指数（GI）来衡量一个食物对血糖的影响，GI高的食物升血糖就快，GI低升血糖就慢，一般GI在55以下就属于低GI食物。

【温馨提示】

还有一个吃面的小技巧：吃面条的同时加点醋，对控制餐后血糖更有利。有很多研究表明：吃精制碳水时，加些醋能够帮助稳定血糖。建议选总酸含量≥6克/100毫升的醋，用量建议30毫升，约3瓷勺。

（来源：科普中国）

意大利面

煮意大利面基本都是水里加适量盐，水开后放入面条，然后煮8~12分钟出锅。根据悉尼大学的数据，意面这样煮10分钟GI只有52，所以意面属于典型的低GI主食。这个意面是用精制面粉做的意面，不是全麦面粉做的，它的GI之所以这么低，是因为做这种面的面粉不是咱们平时擀面条用的普通面粉，而是杜伦小麦粉，杜伦小麦粉的蛋白含量（13.7克/100克）显著高于普通小麦（10.9克/100克）。蛋白含量高，和面时就容易形成致密的面筋蛋白网络，然后把淀粉颗粒紧紧地包裹在面里，另外意面加工工艺是挤压成型，这个过程又使得面的质地很硬，里面的淀粉颗粒更难跑出来，于是淀粉不容易接触到消化酶，消化得就慢，血糖自然就升得慢，所以用精制面粉做的意面GI才这么低。需要提醒的是，只有配料用的面粉是100%纯杜伦小麦粉才是真正的意大利面，如果买到配料里有普通面粉的假意面，GI就没这么低了。

拉面

爱吃拉面的朋友都知道，拉面吃起来非常筋道，这是因为拉面在制作过程中会加盐和碱，适量的盐和碱都能促进面筋蛋白网络的形成，增强面筋蛋白的稳定性，然后淀粉颗粒被紧紧地包裹其中，就不容易被消化，所以拉面的GI也不高。相关数据显示，拉面煮熟后，搭配风味鱼汤吃，GI只有50，但是要提醒的是，即使低GI的拉面，也得控制着量吃，才能更好地控制餐后血糖。像咱们在拉面馆吃面，基本都是一大海碗面，搭配几片小油菜和牛肉，那餐后血糖可控制不好。所以想吃拉面还想控好血糖，最好拉面吃1/2甚至1/3，然后搭配一两拳头蔬菜，一拳头蛋白。

鸡蛋面

相关数据显示，鸡蛋面煮20分钟后，GI只有57。咱们平时煮鸡蛋面用不了这么久，GI值会更低一些。GI这么低是因为鸡蛋富含蛋白，蛋白基本不升血糖，所以整体拉低了面条的GI，但是最好自己加鸡蛋和面做鸡蛋面，如果买现成的鸡蛋面，看一下配料表，选鸡蛋含量高的。

乌冬面

乌冬面煮熟后GI只有57。它的GI不高，可能是因为它的配料里，除了小麦粉，还会添加谷朊粉（面筋蛋白）、盐、增稠剂有关。谷朊粉就是面筋蛋白，它会紧紧包裹住淀粉，这样吃进肚子后，消化速度就会减慢，血糖自然升得慢。血糖升得慢，就不容易转化成脂肪堆积起来，所以乌冬面很适合减肥吃。吃法上，乌冬面特别适合做一锅出，比如锅里加点儿咖喱粉、冷冻虾仁，再加一把青菜，淋点香油，就是超级好吃的咖喱虾面。

米粉

因为米粉制作过程存在淀粉老化，老化后的淀粉不易被消化，所以米粉的GI并不是太高。像干米粉煮熟GI是61，现吃现做的鲜米粉煮熟GI只有40，显然更利于控血糖。至于土豆粉，GI更低，只有14，所以控血糖的朋友也不用对它敬而远之。但是吃粉和吃面一样，不要煮得太烂，没硬心就行，同样得控制量，搭配充足蔬菜和蛋白。这样吃想血糖飙升都难，但是作为精制谷物营养毕竟没有全谷物高，所以别总吃它们就行。

健康常识

佛手瓜：“蔬菜中的硒库”

有一种蔬菜非常适合秋冬季食用，它的营养成分比想象的要丰富得多，它就是佛手瓜。

佛手瓜被誉为“蔬菜中的硒库”，含有大量的硒元素，每100克佛手瓜的硒含量可达到30~53微克，远远高于丝瓜和苦瓜等瓜类。而硒是著名的“防癌元素”，具有强效的抗氧化功能，增强免疫细胞识别和消灭癌细胞的能力。硒还对甲状腺功能有重要作用，有助于预防甲状腺疾病。

佛手瓜还是一种高钾低钠蔬菜，常吃佛手瓜可利尿排钠，有扩张血管、降压的作用，是心血管疾病及肾病患者的保健蔬菜。佛手瓜中钙、铁、锌的含量很高，而钙、铁、锌参与人体多种酶的构成，当机体缺少这些酶时，会导致不同程度的免疫功能减弱和紊乱。所以，常吃佛手瓜可调节人体的免疫功能。

我国儿童钙、铁、锌等元素的摄入普遍不足，佛手瓜对儿童的健康十分有益，儿童常食佛手瓜，还可提高智力。在中医人眼里，佛手瓜则是一味具有理气和中、疏肝止咳等功效颇多的中药。《闽南民间中草药》记载其“疏肝理气，和中化痰，行气止痛，开胸快膈”。

佛手瓜对消化不良、舌苔厚腻、胸闷气胀、呕吐咳嗽以及神经性胃痛等有一定的食疗作用。

佛手瓜的食用方法很多，鲜瓜可切片、切丝，做荤炒、素炒、凉拌、做汤、涮火锅、做饺子馅，常见的家常菜制法有佛手瓜炒鸡蛋、凉拌佛手瓜、清炒佛手瓜、佛手瓜炒虾仁等，但由于佛手瓜属于温性食物，所以凡属阴虚体热和体质虚弱的人应少食。

（来源：人民网）