

“低糖”电饭煲有降糖作用吗

南昌大学第四附属医院 高福光

市场上有可以将米饭做成低糖成分的电饭煲，用它做出来的米饭，能够有低糖的效果。人们趋之若鹜，其机理效果究竟如何？

我们知道农村传统灶膛做饭是先将米淘洗干净，放在灶台铸铁大锅里加较多的水煮沸后，用竹抓篱或漏勺把半熟的米捞出沥干放入蒸饭木桶里再隔水继续蒸熟；米饭呈现颗粒状的蒸饭。米汤留着当饮料喝，许多B族维生素的营养成分留在米汤里。据“低糖”电饭煲的原理指南描述，其做饭的过程与上述农村使用木桶

饭蒸做饭异曲同工。“低糖”电饭煲有“沥米”和“落米”，两个不同流派的款式。

米饭系淀粉类食物。淀粉是高分子碳水化合物，由葡萄糖分子聚合而成。其中的淀粉分为两种结构。一种是水溶性很强容易被人体吸收的支链淀粉；一种是不容易转化成糊状，消化速度慢，对血糖影响较小的直链淀粉。直链淀粉存在抗性淀粉，又称抗酶解淀粉、难消化淀粉；在小肠中不能被酶解，但在人体肠胃道的结肠中可以与挥发性脂肪酸起发酵反应。其性质类似溶解性纤维

维，有一定的瘦身效果。

“低糖”电饭煲就是让米饭中支链淀粉脱离，其结构与普通电饭煲有所不同。它的内胆是带有漏孔的双层结构，在煮饭过程，一部分支链淀粉会融入电饭煲内胆外层底部的米汤里，致使米饭里的糖分含量减少。在摄入同等量的米饭，其还原糖的摄入会有不同，起到了低糖的效果。

低糖不等于降糖。更不能将低糖米饭作为降糖药看待，其“低糖”的效果是在损失了大米中的部分B族维生素而获取的。

夏季选择蔬果有讲究

杭州市中医院 傅骞，徐尤佳

夏季选水果注重“性味”

夏季挑选水果时应注意水果的“性味”，同时了解自身体质，以免造成损伤。如过敏体质的人应慎吃芒果、菠萝；脾胃虚寒的人不宜大量吃西瓜、梨等凉性水果；内火大、痰湿盛者应少吃桂圆、荔枝、李子等生痰、助湿的水果；苹果、桃、葡萄、桑椹等水果含糖量高，故糖尿病患者慎食。胃

酸多、易腹泻的人不宜吃香蕉。

夏天选蔬菜注重“清凉”和“杀菌”

夏季气温高，人体丢失的水分多，必须及时补充。吃些凉性蔬菜有利于生津止渴、除烦解暑、清热泻火、排毒通便。苦瓜、黄瓜、番茄、茄子、芹菜、生菜、芦笋等都属于凉性蔬菜。受高温

高湿所困，夏季人体脾胃功能减弱，应少食多餐，减少肠胃负担。多吃一些去火的蔬果：如冬瓜、苦瓜、西瓜、梨、红小豆、绿豆等；少食肥甘厚腻之物，清淡饮食。

另外，夏季是肠道疾病多发季节，吃些大蒜、洋葱、韭菜、大葱、香葱等“杀菌”蔬菜可预防疾病。