

同一种食物采用不同的烹调方法也影响血糖水平。研究表明,食用蒸煮较烂的米饭,餐后 0.5~1.0 小时内血糖水平明显高于干米饭;煮粥时间较长或加碱,在增加米粥黏稠度的同时也增加了血糖水平。为防止血糖快速升高,糖尿病患者不宜食用熬煮时间较长的精白米粥。

食物搭配对 GI 也有一定的影响。富含蛋白质、脂肪及膳食纤维的食物做成的混合饭菜,均可降低血糖生成指数。

6. 如何看待营养强化食品

食品营养强化是将一种或多种微量营养素添加到食品中,从而提高食用人群相应微量营养素摄入的方法,强化营养素的食品一般被称为营养强化食品。食品营养强化已有近 200 年历史,是国际上常用的改善微量营养素摄入不足的重要手段,我国主要有食盐加碘及添加了维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸、钙、铁等微量营养素的强化食品。

食用营养强化食品应注意以下几个方面:

(1) 优先从膳食中获取各种充足的天然营养素。对于健康人来说,除碘等个别营养素外,通常可以通过合理膳食满足机体对营养素的需要。因为天然食物中除了含有多种营养成分,还含有许多其他有益健康的成分,对预防慢性病、促进健康具有重要的作用。因此,只有当膳食不能满足营养需要时,才可以根据自身的生理特点和营养需求,选择适当的营养强化食品。

(2) 科学选购,合理食用。应根据可能缺少的某些营养素,针对性选择所需要的营养强化食品。选购前应注意阅读营养标签,根据营养强化食品中营养素的含量及适宜人群,恰当选择相关产品及食用剂量。

(3) 缺乏才补。值得注意的是,营养强化食品不是越多越好,不能盲目食用。

7. 特殊类型膳食模式

近年来,基于对疾病的恐慌和某些疾病治疗的需要,多样膳食模式在网络上传播兴起,如低碳水化合物饮食、生酮饮食、轻食、辟谷等。这些均不是健康人群的膳食模式,也没有证据表明长期采用这些膳食模式更健康。