

利于减重 稳定血压 提高睡眠质量

晚饭19点前吃完全身受益

早吃晚饭有助控糖

发表在英国医学期刊《营养与糖尿病》上的这项新研究,以正处于糖尿病前期或早期2型糖尿病阶段的成年人作为对象。研究者将他们分为晚进食者(每日45%以上的热量在17点后摄入)和早进食者,并进行75克2小时口服葡萄糖耐量试验。结果显示,不管参与者的体重、腰围或饮食结构如何,晚进食者血糖的升高幅度,明显大于早进食者。

此前,日本熊本县立大学的一项研究也发现了类似的结论:早点吃晚餐可改善24小时血糖水平,且能改善次日早餐后脂质代谢。这提示,糖尿病前期人群或2型糖尿病患者,可以通过调整进食时间来改善血糖控制。(糖尿病前期指血糖水平高于正常人,但还未达到糖尿病的诊断标准。如不及时干预,转变为糖尿病的风险较大。)

在我们身边,大约每10个成年人里,就有1名糖尿病人。此外,还有3.5亿国人正处于糖尿病前期。近日发表的一项新研究显示,进食晚的人,血糖升高的幅度要明显大于早进食者;吃得晚且晚餐吃得多,更易损伤血糖。那几点吃晚饭最佳呢?专家告诉你答案。

晚饭别拖到20点之后

上海瑞金医院营养科营养师杨诗晗表示,结合人体生物钟和食物消化所需的时长来看,尽量在19点前吃完晚饭,最晚不建议超过20点。中国农业大学食品科学与营养工程学院教授范志红也提醒,减肥人群、代谢能力较弱的老年人群,尤其要控制好晚餐时间,最好在19点前吃完。

泌与代谢杂志》刊登的研究显示,比起18点吃晚饭,22点进餐的人血糖水平更高,并且身体消耗的脂肪量也较低。

2. 有助稳定血压

土耳其一大学对721名高血压患者研究发现,比起19点前吃晚饭,19点后吃晚饭的人,在一整夜保持高血压的可能性高出2.8倍。

3. 睡眠质量好转

人在睡眠状态下,大脑若是活跃会导致失眠、多梦、浅睡等。晚饭吃得太晚,肠胃被迫“加班”,影响睡眠质量。

4. 胃食管反流减轻

早一点吃晚饭,对缓解胃食管反流也有帮助。胃食管反流的人多有饭后胃灼热、反酸的情况,这类人睡前4小时不宜进食。

偶尔吃得晚不要紧,但推迟晚餐时间不应成为常态。如果你是上班族,可以先吃个简餐再工作,尽量不将晚饭时间拖得过晚。

早吃晚饭身体还会发生什么?

将晚饭时间提前一点,除了对血糖很友好之外,身体还会发生一些意想不到的变化。

1. 有利于减重

国际权威期刊《临床内分



这样吃饭也能助你降血糖

除了进餐时间外,食物的质地、烹饪方式、进食速度等都会影响血糖,以下饮食方法也有助帮你控血糖。

● 吃硬不吃软

通常,食物的烹饪时间越长,糊化程度越高,对血糖影响越大。建议有控糖需求的人,做到“宁干勿稀”“吃硬不吃软”,少吃或不吃软烂的粥或面条,延缓食物消化速度。

● 不宜趁热吃

食物温度会影响淀粉糊化程度,从而影响升糖指数。趁热吃的话,淀粉糊化程度高,易消化吸收,“血糖生成指数”(GI)就会升高。

● 优化进餐顺序

为减缓碳水化合物的消化吸收,降低升糖速度,最好遵循“汤→蔬菜→肉→主食”的进餐顺序。

● 降低吃饭速度

吃饭过快,食物迅速进入胃

肠道,既不利于吸收,还会引起血糖快速上升。吃早餐的时间最好不少于15分钟,午餐和晚餐可以控制在半小时。

● 晚饭热量摄入别超过40%

晚餐的总摄入量要少,不应超过全天的40%。整体来看,一日三餐中,早餐提供的能量应占全天能量的25%~30%,午餐占30%~40%,晚餐占30%~35%。

春笋上市,如何吃出健康

作为春季的时令蔬菜,春笋口感鲜美且富含多种营养成分。然而,一些老年人在食用春笋时,不注意食用量或者烹饪方式不当,引发了健康问题。那么,老年人该如何健康食用春笋呢?

67岁的刘阿姨全家都爱吃春笋,随着春笋的大量上市,她们家一日三餐均有春笋。最近,刘阿姨原有的消化道疾病加重了,用她自己的话说“胃不舒服、恶心难受、吐又吐不出来……”在家人的陪同下,刘阿姨去了医院就诊。

医生通过询问病史和症状,判断刘阿姨为消化不良,并指出是笋中的草酸盐成分和粗纤维刺激了刘阿姨原本就有损伤的胃黏膜。

春笋的营养价值

膳食纤维

春笋富含膳食纤维,不仅有助于改善老年人的消化功能,预防便秘,维护肠道健康,还有助于减少其他高热量食物的摄入,适合需要控制体重的老年人。

维生素和矿物质

春笋含有多种维生素,如维生素C有助于增强免疫力,促进铁的吸收;B族维生素对维护神经系统和心血管系统的健康有重要作用;钾、镁、钙、铁、锌、硒、磷等多种矿物质

有助于维持血压稳定,提高血液携氧能力等。

其他成分

春笋还含有一些特殊成分,如三萜类化合物和类黄酮,具有一定的保健作用,如抗氧化、抗肿瘤、降血压、调节

血脂等。

食用春笋的注意事项

适量食用

春笋中的膳食纤维含量较高,过量食用可能导致老年人消化不良、腹胀或腹泻。同时,春笋中的草酸可能影响钙的吸收。因此,老年人每餐食用春笋的量不宜过多,以每次不超过100克,每周食用1~2次为宜。

健康烹饪

老年人在食用春笋时,应选择健康的烹饪方式,如清蒸、炖煮等,这些方式能更好地保留春笋的营养成分,同时也有利于老年人消化吸收。烹饪时应尽可能避

免油炸、煎炒等高油烹饪方式,以减少油脂摄入,保护心血管。

合理搭配

春笋适合与肉类、海鲜、豆制品等多种食材搭配食用,如笋烧肉、春笋炖排骨、春笋豆腐汤等,可为老年人提供更全面的营养。但需要注意的是,春笋不宜与羊肉同时食用,春笋性寒,羊肉性温热,二者同食,容易引起消化不良。

预防过敏

部分老年人对春笋存在过敏反应,食用后可能出现皮肤瘙痒、呼吸困难等症状。老年人在食用春笋后,应谨慎观察身体反应,如出现不适症状,应立即就医。已知对春笋过敏的老年人,应避免食用。

(本版综合)

