



糖尿病饮食探讨 南瓜的「传说」

笔者的爷爷曾经患糖尿病，所以小时候经常听长辈说起，当时爷爷几乎每顿都喝南瓜粥，只因有南瓜能帮助降血糖的传言。而今，当我在糖尿病教育中心出席讲座时，也时常被问到这个传言的真实性。为此，我特意找寻了一些关于这个说法的资料。

文：蒋娜（注册营养师）
审稿：姚婉芬（注册营养师）

几乎所有资料都表明这个说法来源于上世纪80年代初的日本。当时日本北海道地区糖尿病患者高达5%，但北海道有个村落却没有一个糖尿病患者。后来发现有可能和当地村民食用「裸仁南瓜」有关。由此得来「南瓜降血糖」的说法。

历史上是否有这么一个故事如今已无从考究了，但是这个推断却被流传至今。那南瓜究竟是否能像这个故事中讲述的那么神奇呢？

首先，这个故事中提到的是「裸仁南瓜」。而今南瓜的品种繁多，至少有百种以上。消费者怎么能够确定买到的是「裸仁南瓜」呢？

其二，说到血糖，民众都知道吃了含有碳水化合物的食物就会使血糖升高。因为碳水化合物被人体消化吸收后，在体内转变成血糖来作为人体的第一能量来源。

何谓碳水化合物？简单地说，碳水化合物包含淀粉、糖和纤维。其中只有纤维不会使血糖升高，因为人体还无法吸收纤维。值得一提的是，无法被人体吸收的纤维在一定程度上会阻碍其他营养成分的吸收，包括被消化了的淀粉。这样的结果就促成了血糖的缓慢升高，也就是控制血糖最根本的目标。

当今民众普遍都知道所有南瓜都含有碳水化合物，吃了南瓜之后，人的血糖毫无疑问地会升高。而且，南瓜吃得越多，血糖升得越高。

可是，南瓜作为一种淀粉含量较高的蔬菜，也含有丰富的营养。那南瓜究竟能不能吃，该怎么吃才不会导致血糖升得过快，过高呢？最简单的方法就是用南瓜来作为主食而不是配菜。如果我们平时的主食是米饭、面条、馒头、面包，那么就用南瓜来替代上述主食。因为南瓜的升糖指数比米饭低。也就是说，食用等量的南瓜和米饭之后，南瓜使血糖



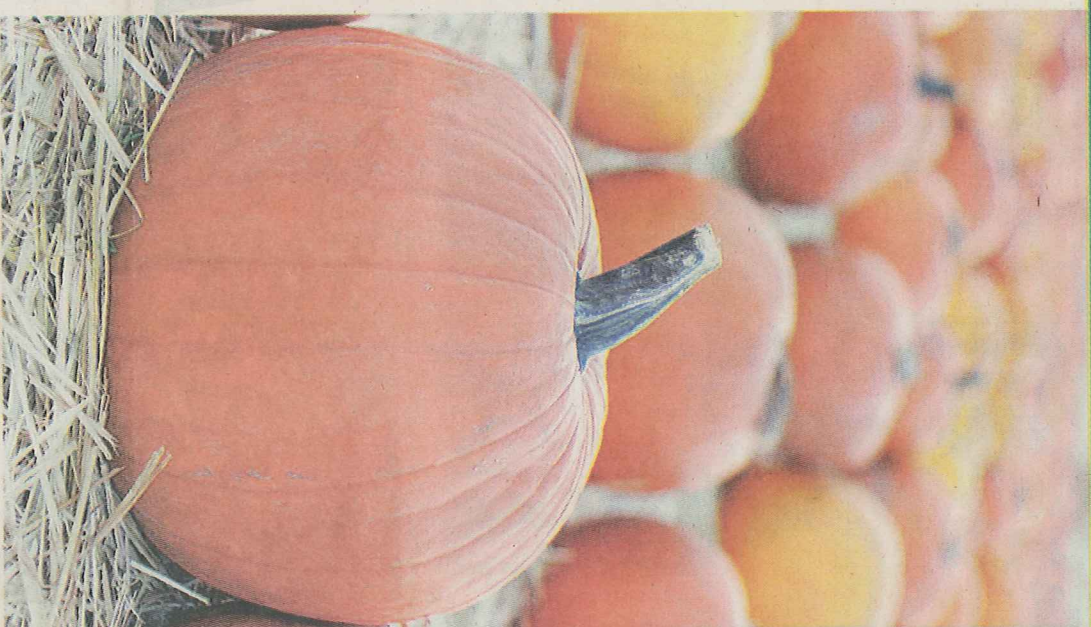
南瓜同样会使血糖升高，只是比米饭慢很多。有营养师建议，以南瓜作主食，例如蒸南瓜（上图）是不错的选择。

升得比米饭慢很多。这样也就达到了控制血糖的最终目的。

不存在使血糖降低的食物

总而言之，能使血糖降低的食物是不存在的。平 时我们建议大家选择的食物最终是为了让血糖升得慢一些，低一些。如果用南瓜来作为主食，就能达到这样的目的。

当年笔者的爷爷每顿喝南瓜粥的做法是不可取的。到了现今，可以作这样的改进。其一，南瓜粥改为蒸南瓜，选择的南瓜应不易被煮烂，而且烹饪时间不宜过久。因为当南瓜被煮烂之后，消化吸收太快，也就是说血糖会升得过快；其二，南瓜就算作为主食也不宜吃太多，否则所含的淀粉也就越多，那么血糖也升得越高。如果这一餐以南瓜作唯一含碳水化合物的食物，那么通常我们建议女性不超过1.5-2杯，男性不超过2-2.5杯。每一杯为250毫升；其三，就算南瓜再好，作为主食，也应配有大量的蔬菜和少许蛋白质。这样的一餐才能算得上是控制血糖的好帮手。



营养师介绍

蒋娜来自中国上海，在卑诗省学习和生活了十年有余。毕业于卑诗大学，主修营养学的地，在卑诗省北部卫生局完成了营养师沿岸卫生局任职临床营养师。同时，自2009年起，也一直任华人健康协会任糖尿病普通话讲师。
Libranutrition101@gmail.com



姚婉芬是注册营养师，毕业于卑诗大学，主修食品及营养学，并在温哥华沿岸卫生局完成营养师的实习。她多次荣获大学的奖学金及加拿大营养师协会颁发的杰出营养师实习奖，表扬她在学术和专业才干。姚婉芬可以设计个人的饮食计划，能帮助大众的预防和控制慢性疾病。
Libranutrition101@gmail.com

