

# 糖尿病：控糖别犯难，吃对主食不踩坑

◎嘉兴市秀洲区高照街道社区卫生服务中心 徐海东

对糖尿病患者来说，控糖是日常管理的核心，而主食作为饮食中碳水化合物的主要来源，往往成为控糖路上的“关键关卡”。不少患者觉得吃主食就会升血糖，干脆少吃或不吃，结果导致体力下降、营养不良；也有人选错主食种类，导致血糖反复波动。其实，糖尿病患者无需“谈主食色变”，只要掌握科学方法，选对、吃对主食，就能在保证营养的同时稳住血糖。

## 选对主食，先懂三个关键原则

选主食不是“看喜好”，而是“看特性”，掌握以下三个原则，能帮你避开大部分误区。

**1. 优先选“低升糖指数(GI)”主食。**升糖指数(GI)是衡量食物引起血糖升高程度的指标，GI值越低，血糖上升越平缓。糖尿病患者应优先选择GI值低于55的主食，比如全谷物、杂豆类等，避免直接吃白米饭、白面条、白馒头这类高GI主食，减少血糖骤升的风险。

**2. 认准“高膳食纤维”主食。**膳食纤维能延缓碳水化合物的消化吸收速度，帮助控制餐后血糖，还能增加饱腹感，避免吃太多。选主食时要注意看配料表，优先选配料中“全小麦粉”“糙米”“燕麦米”等排在第一位的食物，而非“小麦粉”“精制大米”为主的主食。

**3. 控制“总摄入量”，不贪多。**即使是优质主食，吃多了也会导致总碳水化合物超标，进而升高血糖。糖尿病患者每天的主食摄入量需根据年龄、体重、活动量调整，一般建议每餐主食量控制在一个拳头大小(生重约50~75克)，避免一餐吃太多主食。

## 这三类主食放心吃，营养又控糖

很多患者不知道该吃什么主食，其实以下三类主食既符合控糖需求，又能保证营养。

**1. 全谷物类：保留营养，升糖慢。**比如燕麦(选需要煮的纯燕麦片，而非即食麦片)、糙米、藜麦、荞麦、全麦制品等。这类主食保留了谷物的麸皮、胚芽和胚乳，膳食纤维、维生素和矿物质含量更高，能缓慢释放能量，帮助稳定血糖。

**2. 杂豆类：蛋白质丰富，控糖好搭档。**比如红豆、绿豆、鹰嘴豆、扁豆、芸豆等。杂豆类的碳水化合物含量比谷物低，蛋白质含量却更高，且富含可溶性膳食纤维，和谷物一起吃(比如做成杂粮饭)，能进一步降低整体膳食的GI值，让血糖更平稳。

**3. 薯芋类：替代部分主食，饱腹感强。**比如红薯、紫薯、山药、芋头、土豆等。这类食物富含膳食纤维和维生素，饱腹感强，但要注意它们属于主食范畴——如果吃了薯芋类，就要相应减少米饭、面条的量，避免碳水化合物摄入过量。

## 掌握三个小技巧，帮你稳住餐后血糖

选对了主食，还要掌握正确的

吃法，才能让控糖效果更好。

**1. 先吃蔬菜，再吃蛋白质类食物，最后吃主食。**吃饭时按照“蔬菜→肉/蛋/豆制品→主食”的顺序，能先用膳食纤维和蛋白质延缓胃的排空速度，减慢主食中碳水化合物的吸收速度，从而降低餐后血糖的峰值。同时，延长咀嚼时间可以减少进食量，增加饱腹感，减缓升糖速度。如果吃得过快，大脑接收饱腹信号迟于吃饭速度，容易导致进食过多，让血糖升高的速度增快。

**2. 主食粗细搭配，不长期吃单一主食。**为了维持健康的饮食习惯，不应单一依赖某一类主食。推荐将全谷物、杂豆类和薯芋类与适量的精制主食结合，例如按照“1/3糙米+1/3红豆+1/3白米”的比例混合煮杂粮饭。这样的搭配不仅能够丰富口感，还能通过不同食材的营养成分互补，提供更均衡的营养。同时，这种方法有助于调节血糖水平，对于糖尿病患者而言，是一种更为理想的主食选择。

**3. 不要煮得太软烂，避免“糊化”升糖快。**主食煮得越久、越软烂，淀粉糊化程度越高，消化吸收速度随之加快，导致血糖迅速上升。例如，粥不宜煮成过于烂的“烂粥”，杂粮饭也不应煮得过于软糯。保持一定的口感有助于控制血糖，因为这样可以使食物的消化吸收速度减慢，从而维持血糖水平的稳定。这种烹饪方式对于糖尿病患者尤其重要，有助于他们更好地管理血糖。

控糖路上，主食不是“敌人”，而是需要科学管理的“伙伴”。只要记住“选对种类、控制总量、掌握吃法”这三个核心，糖尿病患者也能轻松吃主食，既不用饿肚子，又能稳住血糖，让控糖之路更轻松、更可持续。◎