

卫生健康教育宣传栏

(第四十八期)

10个不经意的吃饭小习惯，竟能悄悄控制血糖

很多人一旦发现血糖异常，就这也不敢吃，那也不敢碰。

其实，控血糖并不意味着拒绝一切美食，也不是简单地少吃一点。血糖波动不仅取决于吃什么，更取决于怎么吃。许多人忽略的饮食细节，往往正是血糖波动的关键。

越来越多研究表明，饮食结构、进餐顺序和进食时间等行为因素，都会显著影响餐后血糖反应。

有时候，只需调整一些不起眼的小习惯，就可能让血糖更稳定。

一、主食篇

主食是膳食中碳水化合物的主要来源，也是餐后血糖波动的“主力军”。通过调整主食结构、质地和加工程度，就能明显改善血糖反应。

习惯一：吃得“糙”一点

习惯要点：每日主食中，全谷物、杂豆类应占总主食量的1/3。

根据《中国居民膳食指南(2022)》的建议，成年人每天应摄入谷薯类食物250~400克，其中全谷物和杂豆类50~150克。

全谷物保留了麸皮和胚芽，膳食纤维含量更高，可以延缓胃排空和糖的吸收速度。2022年的一项荟萃分析显示，长期增加全谷物摄入可显著改善空腹血糖水平和胰岛素敏感性。

将主食的1/3替换为全谷物和杂豆类(如糙米、燕麦、荞麦等)，通常有助于降低餐后血糖波动。

习惯二：吃得“硬”一些

习惯要点：米饭不要过软，面条不要太烂，保留一定咀嚼性。

食物的物理状态对食物的升糖速度(GI值)有直接影响。

烹饪时间越长，食物越软烂，淀粉颗粒的糊化程度越高，淀粉酶越容易将其分解为葡萄糖，从而提高食物的血糖生成指数，对血糖的影响更大。

在日常生活中，建议煮饭时适当减少水量，或者缩短烹煮时间。

习惯三：吃得完整一些

习惯要点：优先选择整粒谷物，少吃粉状或糊状主食。

食物越完整，消化速度越慢。

即使营养成分相同，完整谷物比粉碎谷物产生更低的餐后血糖。当谷物被磨成粉末时，其表面积大幅增加。淀粉酶可以从各个角度迅速进攻，导致血糖快速升高。

例如整粒燕麦的血糖反应通常低于即食燕麦片；整粒杂粮饭也优于各种杂粮粉冲糊。

简单来说，同样是谷物，“整粒吃”通常比“磨碎吃”更利于控血糖。

不同加工程度的燕麦食物GI值不同。

在日常生活中，这意味着我们应该多吃“整粒”的饭，少吃粉末状或糊状的加工主食。

二、水果篇

水果富含维生素和抗氧化成分，但其含有的糖分常让血糖敏感人群望而却步。这样吃，帮你稳住血糖。

习惯四：饭前半小时吃水果

习惯要点：将水果安排在正餐前约30分钟摄入，而不是作为餐后甜点。

在吃米饭前30分钟先吃一份水果(如苹果)，可以显著降低后续正餐的餐后血糖峰值。可能与水果中的膳食纤维和有机酸能够延缓胃排空有关。

将水果放在饭前吃，还能增加饱腹感，从而在正餐时自然而然地减少主食的摄入量，实现“双重控糖”。

习惯五：水果分次吃

习惯要点：选低热量的水果，建议分2~3次食用，避免一次性吃过多。

血糖的波动取决于单位时间内进入血液的葡萄糖总量。

根据中国营养学会发布的《中国2型糖尿病膳食指南》，每天吃2个中等大小的低热量水果，并应注意控制每次食用量。

如果一次吃得过多，短时间内进入血液的糖分增加，容易造成血糖波动。

所以每次吃的量不宜过多，在全天总量不变的情况下，分次吃可以让血糖上升更加平缓。

例如上午可以吃1个中等大小的猕猴桃，下午吃三四颗草莓，比一次吃完更稳血糖。

三、进餐篇

除了吃什么，进餐的细节、顺序和时间同样决定了血糖的命运。

习惯六：先吃菜，最后吃主食

习惯要点：进餐顺序应遵循：蔬菜(纤维)肉蛋奶(蛋白质/脂肪)谷薯类(碳水化合物)。

摄入同样的食物，先吃蔬菜再吃主食，能改善餐后血糖和胰岛素水平。同样一顿饭，换个顺序吃，血糖可能完全不同。

习惯七：精细主食配点醋

习惯要点：在摄入白米饭、白面条等精制碳水时，适量加入陈醋、苹果醋等(约15~30毫升)。

如果一餐中精制主食较多，比如白米饭或面条，可以适当搭配一点醋，在一定程度上有助于稳定血糖。醋中的醋酸可以降低双糖酶活性，使淀粉分解为葡萄糖的速度变慢，从而减缓餐后血糖上升。

如果精制主食较多，适量加点醋可能更有利于血糖稳定。

习惯八：细嚼慢咽

习惯要点：每口饭咀嚼20~30次，每餐进餐时间不少于20分钟。

进食过快容易导致血糖快速上升，也更容易吃多。

充分的咀嚼给了大脑和肠道充足的时间来产生“饱腹感”信号和“分泌胰岛素”信号。有研究表明，对于血糖正常的人群，咀嚼40次组的餐后2小时血糖水平显著低于咀嚼15次组。

细嚼慢咽还能降低进食速度，从而减少总体能量摄入。对很多人来说，仅仅把吃饭速度放慢，就可能改善血糖。不过研究发现，对于已经存在血糖异常的人群，单纯增加咀嚼次数

的作用可能有限。

习惯九：晚饭早点吃

习惯要点：建议在晚间7点前完成晚餐，避免深夜进食。

人体对葡萄糖的代谢能力具有显著的昼夜节律。即使吃同样的食物，晚进餐组的平均血糖水平也明显更高。

随着夜色降临，褪黑素分泌增加，会降低胰岛素分泌能力和葡萄糖耐受能力。如果此时摄入大量碳水，血糖将难以被有效控制。

习惯十：干湿分离，少喝粥

习惯要点：吃饭时尽量少量喝粥或大量饮水，以干饭为主，避免“饭水一起下肚”。

食物中的水分过多，可能让碳水化合物更快通过胃部，导致血糖上升更快。

研究表明，液体食物或液体与主食同时摄入，通常比单纯固体食物更容易引起较高的餐后血糖反应。

与只吃米饭相比，在吃米饭时同时喝茶或把米饭泡着吃，会使胃排空速度更快，餐后血糖明显更高。

这是因为液体会加速食物从胃进入小肠，导致葡萄糖吸收速度加快，从而造成更明显的血糖波动。

如果习惯喝粥或汤，可以适当减少量，或改为餐后少量饮用，而不是与主食同时摄入。

结语：

血糖管理从来不是一件一蹴而就的事情，而是由无数细小习惯积累起来的结果。

不需要一次改变所有习惯，可以从最容易做到的一两条开始，比如先调整进餐顺序，或者把一部分白米换成粗粮。

当这些行为慢慢成为日常习惯时，你会发现——稳定血糖，其实并没有想象中那么困难。(来源：科普中国)

格尔木市卫生健康委员会 宣

遗失声明

格尔木市郭勒木德镇中村一社清真寺宅基地证(证号：郭宅集用(2005)第1—122号)不慎遗失，声明作废。 2026年5月20日

遗失声明

格尔木世华商业管理有限公司开具给胡丽丽的经营保证金收据(收据号：0005470，金额：5000元整，开票时间：2025年3月20日)不慎遗失，声明作废。 2026年5月20日

遗失声明

青海省格尔木市黄河中路20号盐湖二小区7幢4单元442室荀海洋门牌证(证号：103937)不慎遗失，声明作废。 2026年5月20日

遗失声明

青海省格尔木市博爱街14号1幢1单元5层155室王有静门牌证(证号：103250)不慎遗失，声明作废。 2026年5月20日

遗失声明

梁廷菲，女(父亲：梁玉科，身份证号：632801*****0510；母亲：余尕莲，身份证号：622921*****5129)出生医学证明(出生证编号：K630036070)不慎遗失，声明作废。 2026年5月20日

遗失声明

杨元柏，男(父亲：杨德林，身份证号：632123*****5253；母亲：仲守萍，身份证号：630121*****3161)出生医学证明(出生证编号：J630013254)不慎遗失，声明作废。 2026年5月20日

遗失声明

王诗棋，男(父亲：王耀，身份证号：632801*****0012；母亲：赵旭艳，身份证号：610481*****0587)出生医学证明(出生证编号：H630050511)不慎遗失，声明作废。 2026年5月20日

遗失声明

格尔木市玲珑湾小区18号楼4单元502室祁重良门牌证(证号：103211)不慎遗失，声明作废。 2026年5月20日

遗失声明

青海省格尔木市乌图美仁乡白力其尔牧委会苏亚娜草原承包经营权证(证号：格政草原承包经营权证(2012)第63280102020021号)不慎遗失，声明作废。 2026年5月20日

遗失声明

格尔木市乌图美仁乡幸福村三社许顺国宅基地证(证号：乌宅集用(2012)第632801201202号)不慎遗失，声明作废。 2026年5月20日