



肠胃负担还是“血糖守护者”

——抗性淀粉摄入提示

核心
阅读

□新华社记者 唐紫宸 田庚申

“米饭放凉后再加热,抗性淀粉更多,更适合控糖”“多吃燕麦、豆类、薯类,可以补充抗性淀粉”……关于抗性淀粉的讨论近期频频出现在社交平台,有网友将其视为“控糖神器”“减脂利器”,也有人分享食用后的感受:“吃了之后饱腹感是强了,但肠胃也难受。”

一边是“血糖守护者”的标签,一边是“增加肠胃负担”的担忧。抗性淀粉究竟是什么?它真的有助于改善健康吗?

抗性淀粉是什么?

“抗性淀粉是一类在小肠中难以被消化的淀粉。”宁夏医科大学总医院营养科副主任夏羽茵介绍,与普通淀粉不同,很大比例的抗性淀粉不会在小肠内被分解转化为葡萄糖,而是进入大肠后被部分肠道菌群发酵利用。正是由于这一特殊的消化路径,抗性淀粉近年来受到营养学界关注。

夏羽茵说,全谷物、薯类、杂豆等食物本身含有一定量的抗性淀粉。同时,米饭、馒头等淀粉类主食煮熟后,在自然放凉或冰箱冷藏过程中,会发生淀粉回生现象,部分淀粉结构发生变化,形成抗性淀粉。

由于抗性淀粉在小肠内难以被消化吸收,富含抗性淀粉的食物通常能带来更强的饱腹感,因此受到不少控制体重人群的青睐。但也正因为不容易被消化,抗性淀粉也容易给部分人的胃肠道造成负担。

“抗性淀粉进入大肠后,会被肠道菌群发酵,这一过程可能产生气体。”宁夏回族自治区人民医院消化内科主任医师姚丽说,对于部分胃肠功能较敏感的人群,短时间内大量增加抗性淀粉摄入,可能出现腹胀、排气增多、肠鸣等情况。

“吃了就能降血糖”?

抗性淀粉受到关注,一个重要原因是其与血糖管理相关。

“普通淀粉进入人体后,会经过消化分解转化为葡萄糖,导致餐后血糖升高。”宁夏医科大学总医院内分泌科副主任董小英说,抗性淀粉由于难以被小肠淀粉酶分解,直达大肠被肠道菌群发酵,其间几乎不产生葡萄糖,因此能降低餐后血糖的高峰,使血糖更趋于平稳。

对于需要进行血糖管理的人群而言,相比精制碳水食物,适当增加全谷物、豆类等富含抗性淀粉的食物,有助于改善膳食结构。不过,专家强调,抗性淀粉并不能替代药物治疗,也不能被理解为“吃了就能降血糖”。

“糖尿病管理是一个综合过程,包括饮食、运动、药物治疗以及血糖监测等多个方面。”董小英说,即使是含有抗性淀粉的食物,也需要关注摄入量和整体热量平衡。

除了血糖管理,抗性淀粉对肠道健康也有一定影响。

专家表示,进入大肠后,抗性淀粉可成为部分肠道菌群的“食物”,经过发酵后产生短链脂肪酸。其中,部分短链脂肪酸被认为与维护肠道屏障功能、调节肠道微生态环境有关。

“肠道菌群具有高度个体差异,同一种食物对不同人的影响并不完全相同。”姚丽说,有些人增加抗性淀粉摄入后,可能感觉饱腹感增强、排便更加规律,但也有人出现暂时性不适。

并非摄入越多越好

专家提醒,健康饮食没有“单一答案”,抗性淀粉也不是摄入越多越好。

“抗性淀粉的摄入首先应建立在均衡饮食基础上,而不是为了追求某一种成分而改变整体饮食结构。”夏羽茵说,日常生活中,与其刻意寻找高抗性淀粉食物,不如优先调整主食结构,适当增加全谷物、豆类、薯类等食物比例,减少精制碳水摄入。

希望控制体重的人群,可合理增加富含抗性淀粉的食物,以提升饱腹感、减少不必要的能量摄入。但体重管理的核心仍是长期保持饮食结构合理和能量平衡,抗性淀粉并不是“减肥捷径”,不能替代科学的饮食管理和规律运动。

律运动。

糖尿病患者可在医生或营养师指导下适当调整碳水化合物来源,将富含抗性淀粉的食物作为饮食管理的一部分。“但不能代替规范的血糖管理方案,患者仍需结合血糖监测结果,关注不同食物对自身血糖变化的影响。”董小英说。

对于胃肠功能较弱或患有相关疾病的人群,姚丽提醒,不建议短时间内大量增加抗性淀粉摄入。尤其是肠易激综合征、慢性肠道疾病患者,应根据自身耐受情况调整饮食,必要时寻求专业指导。

(新华社银川7月31日电)

