

# 这些粗粮竟是“升糖刺客”

在健康饮食的风潮下，粗粮成了控糖、减脂人群的首选。然而，并不是所有粗粮都有助于稳定血糖，甚至有些“伪粗粮”反而会让血糖飙升得更快！今天，我们就来揭开粗粮控糖的三大误区，帮你避开那些隐藏的“升糖刺客”。



粗粮一旦被加工成糊状，其升糖指数(GI)会显著增加，不利于血糖稳定 AI制图

## 粗粮=低GI? 糯性粗粮或是“血糖炸弹”

很多人认为，只要是粗粮，就一定能帮助控糖。但实际上，食物的升糖指数(GI)不仅取决于种类，还和食物的淀粉结构密切相关。一些口感软糯的粗粮，由于其淀粉结构更易被消化，升糖速度甚至比精制米面还快。

黄米粥(GI70)根据它的糊化程度，其GI值并不比白米粥低。

糯玉米(GI70+)与甜玉米(GI55)相比，它的GI值更高，所以糯玉米也同样不适合糖尿病患者。

血糯米、黑糯米虽然营养丰富，但升糖快，需控制食用量。

## 粗粮打粉=营养? 小心变成“糖水糊”

为了省事，很多人喜欢把粗粮打成粉冲糊喝，但打粉的加工方式会彻底改变食物的GI值。

完整的谷物需要消化系统慢慢分解，而打成粉后，谷物的膳食纤维结构被破坏，淀粉颗粒消化吸收速度大幅上升。例如：糙米的GI值约为50~55，属于低GI食物，但制成粉后，由于颗粒更细小、表面积增大，淀粉更易被消化酶分解，GI值可能升至60~70。

影响GI的关键因素，一个是加工精细度：研磨越细的糙米粉，GI值越高；一个是烹饪方式：长时间加热或加水煮成糊状会进一步升高GI值。另外，搭配食物也会影响GI值：与富含蛋白质、膳食纤维或脂肪的食物(如豆类、蔬菜、坚果)同食，可减缓血糖上升速度。

另外，这些“精细化粗粮”要警惕：五谷杂粮粉(尤其添加糖的)、即食冲泡型粗粮饮品、膨化型杂粮脆片。建议大家优先选择藜麦、钢切燕麦等完整颗粒的粗粮，其保留的天然咀嚼感能有效延缓餐后血糖上升速度。

## 全麦食品=健康? 小心“伪粗粮”陷阱

市面上许多标榜全麦、高纤的

食品，实则是糖油混合物。例如：某些全麦面包/饼干，全麦粉含量可能不足30%，其余是精白面粉加大量糖和油。有些“全麦面包”靠焦糖色素伪装，实际纤维含量极低。

夹馅欧包/贝果：看似健康，但红豆馅、奶酥馅含糖量惊人。一个夹馅欧包的热量可能比一碗米饭还高。

粗粮饼干：脂肪含量常超20%，热量堪比薯片。有些“高纤饼干”实际添加的是麦芽糊精，升糖快。

如何辨别真粗粮？一是看配料表：全麦粉、黑麦粉等应排第一位，尽量选择无添加糖(如白砂糖、果葡糖浆)、未加工或少加工的粗杂粮。二是尝口感：真全麦粗糙扎实，“伪粗粮”往往松软香甜。

## 粗粮可以无限量吃? 过量同样升糖

很多人认为粗粮健康就可以放开吃，这是一个重大误区。粗粮也是碳水化合物，过量摄入同样会导致血糖升高，热量并不比精制谷物低多少。

建议每餐粗粮摄入量控制在主食总量的30%~50%(大致相当于半个拳头的体积)，同时搭配足量的优质蛋白质(如鸡蛋、鱼虾、瘦肉、豆制品等)与新鲜蔬菜，以实现营养均衡。

## 粗粮适合所有人? 这些人群要谨慎

虽然粗粮对大多数人有益，但以下人群需要特别注意——

肠胃功能较弱者：粗粮膳食纤维可能加重肠胃负担。

贫血人群：粗粮中的植酸可能影响铁吸收。

钙缺乏者：过量粗粮可能影响钙质吸收。

此外，糖尿病患者可以用血糖仪监测不同粗粮对自身血糖的影响。购买包装食品时，一定要仔细阅读配料表，不要被“全麦”“高纤”“无糖”等营销术语迷惑。谨记粗粮虽好，但只有科学食用才能真正发挥其健康价值，避开误区让你的粗粮选择为健康加分。

据《科普时报》

## 太平洋小岛屿国家呼吁： 共同应对脆弱性挑战

新华社霍尼亚拉9月8日电(记者 刘晓宇 张淑惠)太平洋小岛屿国家领导人会议8日在所罗门群岛首都霍尼亚拉召开。参加会议的领导人呼吁共同应对脆弱性挑战。

这是第54届太平洋岛国论坛领导人会议及相关会议的首场会议。基里巴斯总统塔内希·马茂在致辞中表示，长期以来，小岛屿国家一直被视为论坛大家庭中最脆弱的成员，它们的声音需要得到倾听。

密克罗尼西亚联邦总统韦斯利·西米纳在发言中强调了小岛屿国家的四大优先行动领域：保障可靠的海空交通、促进渔业发展、加强区域采购与卫生人力机制、拓宽气候融资渠道。

“这是我们每天都需要面对的现实。”西米纳说，“尽管我们

成员数量不多，但它集中体现了我们整个区域所面临的挑战。”

太平洋岛国论坛秘书长巴伦·瓦卡在致辞中表示，小岛屿国家组织在论坛大家庭中一直占有特殊地位。“这是作为最小、最脆弱成员团结一致的体现，也提醒我们，区域架构必须平等地服务于所有成员，特别是那些能力最弱但需求最大的国家。”

太平洋小岛屿国家组织由8个成员组成，包括库克群岛、密克罗尼西亚联邦、基里巴斯、瑙鲁、纽埃、帕劳、马绍尔群岛和图瓦卢。

第54届太平洋岛国论坛领导人会议及相关会议于9月8日至12日在霍尼亚拉举行。该论坛成立于1971年，目前拥有18个成员。

## 南非民众青睐中国汽车品牌



图为驰骋在越野赛道上的中国皮卡

日前，南非举办约翰内斯堡汽车节，中国汽车品牌备受青睐。长城坦克、奇瑞捷途、比亚迪皮卡SHARK、北汽BJ30等一批中国汽车品牌亮相汽车节，南非民众踊跃试驾、纷纷点赞，卡亚拉米赛车场上刮起“中国风”。

汽车节上，中国车企根据南非市场特点推出的混合动力、插电式混动、纯电动等不同类型的

新能源车科技感拉满，成为南非民众“新宠”，展示了强大的技术实力和良好的市场前景。

据统计，7月份南非汽车市场销量激增，中国品牌表现亮眼，长城和奇瑞分别占据了销量榜的第6和第8，进入销量前20的中国汽车厂商达6家，中国制造正在重塑南非汽车市场版图。

据《科技日报》

## 我国“太空Wi-Fi” 商用还需5~10年

近日，工业和信息化部印发《关于优化业务准入促进卫星通信产业发展的指导意见》，我国的卫星互联网牌照发放进入倒计时。公众关心的是，我国的卫星互联网多久才能像美国太空探索技术公司的“星链”那样提供服务？

北京邮电大学信息与通信工程学院副教授张志龙认为，我国的卫星互联网牌照年内落地应无悬念，但实现“星链”那样的全球商用还需等待。“7月下旬起，国网星座进入‘密集发射期’，我国低轨互联网卫星在轨数已突破200颗。但这与‘星链’超8000颗的规模相比，差距仍较悬殊。”

按照现有发射节奏，2026年至2027年我国卫星互联网有望实现区域覆盖，但要达成“星链”的全球无缝覆盖，估计还需5~10年。

张志龙说，我国卫星互联网快速发展还需闯过三道难关。“一是抢资源，依国际电信联盟规则，我国需在2026年前发射超千颗卫星，时间紧任务重；二是降成本，我国可回收火箭技术正在攻坚，卫星批量生产成本需从500万元级降至100万元级甚至10万元级；三是建生态，手机直连卫星适配、终端价格、资费套餐等标准仍在探索，全产业链还需进一步协同。”据中国科普网