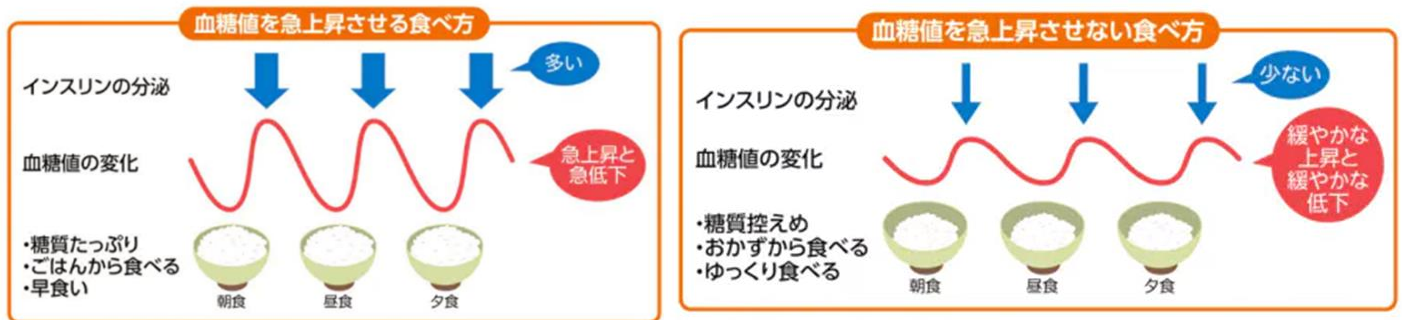


血糖値の急上昇を避ける3つの食べ方

血糖値が急激に上がると血糖値を早く下げようとインスリンが大量に分泌されます。インスリンには、使いきれなかった糖を脂肪に変えて蓄える働きがあるため、大量に分泌されると、太りやすくなります。



1. ゆっくりよくかむ: 1回の食事には最低でも15分くらいかけることを勧める。

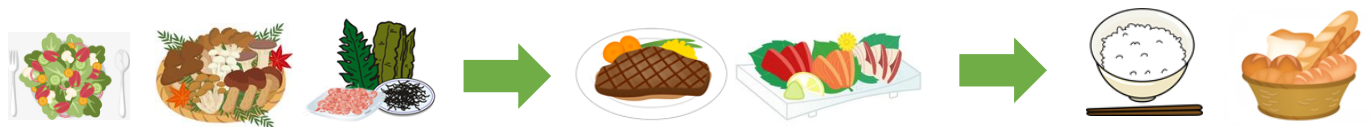
それよりも時間が短いと、満腹感を得る前に食べすぎてしまう。かまずに飲み込むように食べ物を口に入れている人は要注意。ゆっくりよくかんで食べるには、食物繊維の豊富な野菜やきのこ、海藻などのおかずを積極的に食べると効果的。一口30回を目安 ※一口食べるたびにテーブルに箸を置き、会話を楽しみながら食べるのも早食いを防ぐコツといえる。



2. 食べる順番を変える: 同じメニューでも食べる順番を変えるだけで、

血糖値の急上昇を防ぐことができる野菜やきのこ、海藻などに含まれる食物繊維には、糖の消化・吸収を遅らせる作用があるので、食事の最初に食べるといい。

これらである程度おなかを満たしてから、肉・魚、そしてごはんへと食べ進むのがコツ。ごはんの食べすぎも抑えられ、血糖値の上昇がゆるやかになる。



3. 油や酢を味方につける: 三大栄養素(たんぱく質、脂質、糖質)のなかで、血糖値を最も上昇させやすいのは糖質。脂質はカロリーが高いので敬遠されがちだが、実は消化吸収に時間がかかるので、血糖値は最も上昇させにくい。

※糖質と一緒に脂質をとると、血糖値の急上昇を抑えてくれる」と言われています。

「パンにはバターやオリーブオイルをつけて食べる。

かけそばではなく天ぷらそばにして、天ぷらから食べる。

※酢にも血糖値の急上昇を抑える働きがあると言われてしています。

酢は、ラーメンやチャーハン、ギョーザ、春巻きなどの糖質の多い中華料理によく合い、卓上に置かれている。酢の物やピクルスなど酢を使った料理を最初に食べるのも良い。

酢には高血圧や血中脂質を低下させる働きもあるので、生活習慣病の予防にもなります。



注意: 油や酢をとったからといって糖質のとりすぎを帳消しにしてくれるわけではない、やせるわけでもない。あくまでも適正な糖質量の食事を続けることが本筋です。