

糖尿病前期，先别急着少吃主食

正常吃饭均衡饮食，逆转率反而更高

想控血糖、逆转糖尿病前期，很多人第一反应就是：少吃主食，多吃肉。尤其近些年，生酮饮食、低碳高蛋白等吃法被不少人奉为控糖准则。但这么吃真的能逆转糖尿病前期吗？答案可能和你想的恰恰相反。日前，一项覆盖8个国家、追踪长达3年的大型研究给出了明确结论：盲目坚持“高蛋白+低升糖指数”饮食的人，糖尿病前期的长期逆转率，反倒比不上正常吃饭、均衡饮食的普通人。



央视截图

逆转糖尿病前期，这样吃饭的人逆转率更高

很多血糖偏高、处在糖尿病前期的人，都会追捧高蛋白、低升糖指数的饮食方法。2026年1月，国际期刊《糖尿病学》(Diabetologia)刊发了一项覆盖8个国家、追踪3年的大型随机对照研究，结论颠覆很多人的认知：想要长期逆转糖尿病前期，均衡的“中等蛋白+中等升糖指数”常规健康饮食，逆转效果反而比高蛋白+低升糖饮食更好。

这项研究纳入了近2000名超重或肥胖的糖尿病前期成年人。所有参与者先通过8周的低热量饮食快速减重，随后被随机分成两组，进行长达3年的饮食监测。

高蛋白+低升糖饮食组：蛋白质摄入占总热量的25%，并且选择低升糖指数的食物（即让血糖上升速度更慢的食物）。

常规饮食组：蛋白质摄入占总热量的15%，碳水化合物的升糖指数为中等水平——这种饮食更接近我们日常的健康膳食指南。

3年下来，结果出乎很多人意料。

常规饮食组：血糖逆转效果反

而更显著。一年随访时，常规饮食组的糖尿病前期缓解率（即血糖恢复到正常水平）达到了26.3%，而高蛋白+低升糖饮食组只有20.7%。到了第三年，常规饮食组的缓解率依然领先，为20.6%，高蛋白+低升糖饮食组则为15.5%。换句话说，这种更贴近日常的吃法，长期逆转糖尿病前期的概率反而更高。

常规饮食组：对长期血糖代谢更加友好。更关键的是：这两种吃法，在帮助大家长期保持减重效果上几乎打平——大约有1/3的人能在3年后依然维持显著的减重成果。

这意味着，常规饮食带来的血糖缓解优势，并不是因为它让人瘦得更多，而是饮食结构本身的“功劳”——它对长期糖代谢更友好。

因此，想对抗糖尿病前期、实现血糖逆转，别只盯着“少吃主食，多吃肉”。在保证足够膳食纤维和整体饮食质量的前提下，适量摄入碳水化合物，反而更有助于长期维持血糖健康。

有效的“常规控糖饮食”，有4个核心特点

上述试验中常规控糖组的人日常都是怎么吃的？饮食上有哪些特

点？

1. 充足的膳食纤维摄入，筑牢代谢基础

充足的膳食纤维是控糖饮食的核心基础条件，也是保障长期代谢健康的关键。研究明确指出，每日膳食纤维摄入超过20克，能够优化肠道代谢、延缓糖分吸收、改善身体整体代谢环境，对逆转糖尿病前期起到重要作用。

2. 严格控制“精制糖”，避免血糖骤升

研究中两组参与者都减少了精制糖的摄入。精制糖吸收速度快，极易造成血糖短时间内急剧飙升，加重胰岛代谢负担，长期过量摄入会直接诱发胰岛素抵抗，加剧糖尿病问题。

因此，控糖的核心在于摒弃精制糖、严控添加糖摄入，而非盲目戒断所有碳水化合物。在这个前提下，适量摄入来自全谷物、杂豆、薯类的碳水，并不会成为代谢负担。

3. 适量的碳水摄入，能维持稳定代谢

这是常规饮食与高蛋白+低升糖饮食最根本的分水岭。研究发现，在膳食纤维充足且添加糖受控的健康背景下，适量摄入碳水化合物反而能提供更平稳的代谢环境，

有利于长期维持血糖稳态。而高蛋白+低升糖饮食虽然短期见效快，但拉长到1~3年，其优势会消失，甚至可能增加糖尿病患病风险。

4. 蛋白质吃够即可，并非越多越好

常规饮食强调蛋白质摄入“足量”而非“过量”。研究明确否定了高蛋白饮食的长期控糖效果——它无法有效降低糖化血红蛋白和空腹血糖。相反，多项证据表明，长期过高的蛋白质摄入可能影响胰岛素敏感性，反而与较高的糖尿病风险相关。

逆转糖尿病前期，8个吃饭细节照着做

1. 主食：多选优质碳水

比少吃碳水更重要的是，吃对碳水。优质碳水的慢消化特性可减少血糖波动，避免因血糖快速下降引发的饥饿感，同时可降低胰岛素大量分泌导致的脂肪堆积风险。优选以下食物，全谷物：燕麦、藜麦、黑米等；杂豆：鹰嘴豆、红豆、绿豆等；薯类：红薯、芋头、山药等。

2. 蛋白质：吃够量就行

不用顿顿鸡胸肉、鱼虾，过量的蛋白质并不会帮助更快逆转血糖。根据《中国居民膳食指南》，健康成年人的每日蛋白质推荐摄入量为每公斤体重0.8~1.2克。优质蛋白的十佳来源：鸡蛋、牛奶、鱼肉、虾、鸡肉、鸭肉、瘦牛肉、瘦羊肉、瘦猪肉、大豆。

例如一个60公斤的成年人每天需要60~72克蛋白质——这大约相当于1个鸡蛋、1杯牛奶、100克鱼肉、100克鸡胸肉和100克豆腐加起来总量，日常饮食中比较容易实现。

3. 膳食纤维：增加摄入

《中国糖尿病医学营养治疗指南(2022版)》明确指出，添加膳食纤维可延长糖尿病患者的胃排空时间，延缓葡萄糖的消化与吸收，从而改善长期血糖控制。指南强

调，每天摄入25~36克膳食纤维，特别是10~20克的可溶性膳食纤维，不但有助于控制血糖，还能降低糖尿病患者的死亡风险。一个懒人公式算清楚：每天吃够30克膳食纤维≈一小碗全谷杂豆+1斤蔬菜+1个拳头大小的水果+一小把坚果仁。

4. 吃饭顺序：最后吃主食

尝试先喝一小碗清汤→再吃一大口蔬菜→然后吃蛋白质(肉/蛋/豆)→最后吃主食。此顺序可延缓葡萄糖吸收，有效降低餐后峰值和血糖波动。

5. 吃饭速度：细嚼慢咽

每口食物咀嚼20~40次，进餐间隔可稍作停顿。吃得慢，大脑才能及时接收到“吃饱了”的信号，避免过量进食。另外，建议改用非惯用手持餐具，或选择小号餐具控制进食量。

6. 淀粉食物：放凉再吃

热乎的淀粉类食物凉一凉再吃，对控糖有利。米饭、馒头、土豆做熟后冷藏，抗性淀粉含量会显著增加，升糖指数也明显下降。再加热后，抗性淀粉也会部分保留，像米饭冷藏后重新加热，血糖反应仍比新鲜热米饭要低。

7. 软烂食物：尽量少吃

进餐后血糖的上升速度和食物的质地有关。对于血糖控制不佳、糖尿病人群来说，优先选择质地相对干硬的食物，少吃质地柔软、糯叽叽的食物，更有利于维持餐后血糖的平稳。比如多吃“有嚼头”的窝头，少吃软乎乎的白面包；多吃硬挺筋道的面条，少吃煮到软烂、入口即化的线面等等。

8. 蔬菜豆类：别切太碎

蔬菜能不切就不切，豆类能整粒吃就不要磨碎。蔬菜加工越细致，膳食纤维破坏就越多。建议切菜时切成长段、大块，不要切丁切末，这样可以更好地保留营养素。膳食纤维是天然屏障，可以降低消化率，从而使血糖生成指数降低。

据人民日报健康客户端

买海鲜混入的小螃蟹，竟然含有剧毒

少量食用即可致命，高温烹饪无法降低毒性

近日，杨女士的母亲在一街市买墨鱼时，一只不起眼的小螃蟹混入其中。老人将其炒熟，准备留给爱吃螃蟹的女儿。饭桌上，杨女士发现这种螃蟹从未见过，使用AI查询后竟识别出这是携带河鲀毒素的红斑斗蟹。河鲀毒素少量即可致命，高温烹饪无法降低毒性，且目前没有特效的解毒药物。



红斑斗蟹 央视截图

这几种海洋生物，别吃也别碰

除了红斑斗蟹，这几种螃蟹的小小身体里也有着可以“害人性命”的毒素。

正直爱洁蟹：主要分布于日本、菲律宾、新加坡、东非以及我国的广东、海南等地，生活环境为海水，一般栖息于水深10米~30米岩石的海底，体内含有河鲀毒素。

铜铸熟若蟹：又称铜铸蟹，头胸甲壳呈横卵圆形，背部隆起分区明显，表面光滑。全身表面呈青绿至紫褐色，其间有白色、褐色与青橙色的不规则花纹，含有麻痹性生物毒素。铜铸蟹中毒病人表现为口唇、手脚发麻，步态不稳。

以下海洋生物也有毒，注意别吃也别碰。

织纹螺：一种小型海洋螺类，通常壳长为2厘米~5厘米，外壳呈纺锤形，表面覆盖有细密螺旋纹

路。其本身并不制造毒素，而是通过摄食有毒藻类或细菌在体内富集河鲀毒素和麻痹性贝类毒素。这些毒素耐热，烹饪无法去除。织纹螺中毒后会出现腹痛、恶心、呕吐、头晕，严重时可导致肌肉麻痹、呼吸困难甚至死亡，目前无特效解毒剂。

鸡心螺：一种含有剧毒的海洋生物，它的尖端部分隐藏着一个很小的开口，里面有毒牙，可以射出毒液，足以使人丧命。鸡心螺的毒

可以令受害者痒得搔个不停，短时间内无法做任何事，严重还可能造成受害人完全瘫痪。

蓝环章鱼：蓝环章鱼的体型较小，在受到惊扰或感到威胁时会显示出明亮蓝色或紫色环状斑纹。而在平静状态下，它们的颜色较为柔和，通常是黄褐色或灰色。蓝环章鱼的毒液主要含有河鲀毒素，其毒性非常强，大约是氰化物的1000倍，即使是微量毒液也足以致命。被蓝环章鱼咬伤后，中毒症状通常在数分钟内出现，包括剧烈疼痛、麻痹、呼吸困难、恶心和呕吐，严重时可致呼吸衰竭和死亡。

水母：海边常见蜇人水母包括海蜇、紫纹海蜇和箱水母。海蜇是中国沿海常见的水母，其触须会释放毒素，引起剧烈疼痛和皮肤红肿。紫纹海蜇也常见于沿海地区，触须含有强烈毒素，被蜇伤后会导致严重皮肤灼伤感和红肿。箱水母是最毒的水母之一，主要分布在热带和亚热带海域，其毒液能引起严重的神经和心血管系统反应，甚至致命。

教你几招安全尝“鲜”

部分有毒的海鲜特征较为明显，如蓝环章鱼的标志性特征是受惊时显现蓝色或紫色斑斑，但对于大多数普通消费者而言，无法识别海鲜类别时，最稳妥的原则是：不认识的，坚决不吃！

购买要到正规商超或农贸市场。除了上述要注意的问题，挑选鲜活水产品时要观察鱼眼是否清亮、蟹眼是否灵动、虾壳是否完整有弹性、贝类是否张口受触即闭。

加工要生熟分开。家中备两块案板和刀具，分别处理生海鲜和熟食，避免交叉污染。

务必烧熟煮透。海鲜携带副溶血性弧菌等常见病原体，蒸煮时保证中心温度达到100℃并持续数分钟。老年人、儿童、孕妇及肠胃弱者尽量不要生食或半生食用(如生腌、醉虾、刺身)。

适量食用，搭配均衡。海鲜富含蛋白质和嘌呤，建议搭配蔬菜和主食，痛风急性期患者应严格控制。

据央视新闻微信公众号