

降糖、降脂、減重……燕麥真有這麼好？

項目	每100克	NRV%
能量	1657千焦	20%
蛋白質	12.0克	20%
脂肪	13.9克	23%
—反式脂肪	0克	
碳水化合物	48.0克	18%
膳食纖維	15.3克	61%
鈉	290毫克	13%
維生素E	0.78毫克	6%
維生素B1	0.10毫克	7%
維生素B2	0.13毫克	9%
維生素B3	0.10毫克	7%
維生素B5	0.17毫克	7%
維生素C	12.7毫克	13%
泛酸	0.76毫克	5%
叶酸	40微克	10%
磷	234毫克	33%
鉀	412毫克	21%
鈣	83毫克	31%
鈣	275毫克	34%
鈣	2.3毫克	15%
鈣	1.45毫克	10%
鈣	19.0毫克	13%

本产品β-葡聚糖含量≥1.2g/100g
前花青素(以原花青素計)含量≥16mg/100g

配料:
燕麥(添加量:36%),白砂糖,复合麥片,谷物配方粉(麥芽糖漿,大豆,植物油,大米,小麥胚芽,大豆磷脂,二氧化矽),脫脂奶粉(添加量:7%),碳酸鈣(添加量:1.3%),食用香精。

致敏原信息:含有燕麥,大豆,牛奶,小麥和鸡蛋制品。

食品生产许可证编号: QS3205 0701 0031
产品标准号: Q/PAAO 00035
贮存条件: 请存放在凉爽干燥处, 开袋后请即食用。
保质期: 18个月
生产日期: 见包装顶部

的必需脂肪酸；另外，燕麥中必需氨基酸種類比較齊全，含量也比較均衡，與其他穀物相比也具有明顯優勢。

對糖友來說，日常飲食中選擇燕麥全穀物食物有益於控制血糖、體重和體脂。

比如燕麥之中的可溶性膳食纖維，可從兩個方面延緩“升”糖：一是該類纖維吸水膨脹，容易產生飽腹感，限制進餐量；二是吸水產生的高黏性，可阻礙消化酶工作，使食物中碳水化合物的分解、吸收速度減慢，減緩食物吸收。

β-葡聚糖同樣好處多多，可降低膽固醇吸收，促進胃腸蠕動，並幫助降低血糖。

具體來說：β-葡聚糖能在腸道內產生高黏度環境，像海綿般吸附膽固醇，從而降低膽固醇的吸收；同時能促進胃腸蠕動，改善便秘。而且，β-葡聚糖可延緩餐後胰島素反應，同時也會影響腸胰高血糖素樣肽（GLP-1）的分泌，促進分泌胰島素，並減少胰島素分泌，從而降低血糖。



燕麥——全穀物的“明星”代表，是醫生或營養師給患者建議中最常提及的食物，特別是糖尿病患者，適量食用有利血糖的平穩控制。

然而，並不是市面上所有的麥片都如此健康。作為一種健康食品，市面上處處有其身影，但有些食品雖然打著“燕麥食品”的名稱，卻不一定符合特定的健康需求。大家應該如何選擇、食用燕麥呢？

挑選時：關注配料表和營養成分表
挑選燕麥類食品時，首先關注配料表及營養成分表。

配料表按照配料的用量多少排序，位置越靠前含量越高，要特別留意配料表中“燕麥”的位置。儘量購買純燕麥（即配料表只有這一種），並且配料表越簡單越好。

左圖食品蛋白質含量高，膳食纖維豐富，明確標明β-葡聚糖含量。右圖食品燕麥片含量低，由多種穀物混雜，含有白砂糖。

對於糖友來說，購買左圖的食品更好。

燕麥作為主食，做雜糧飯或者雜糧饅頭都可。做成燕麥粥時，其澱粉糊化

程度過高，更易引起血糖升高，因此在烹飪時，注意不要泡太久，燕麥不過於軟化、糊化，糖友就可適量食用。

對糖友來說，選購即食燕麥時應該選擇純燕麥，且不添加糖，才能達到健康目標。具體來說，燕麥類食品的選擇，要參照不同種類的升糖指數，儘量選擇低GI（<55）的，並注意適量食用。

01 燕麥片：
燕麥脫殼後獲得燕麥米可直接食用。燕麥片簡單來說是燕麥經過蒸、壓、乾燥而成，呈扁平狀，形狀完整或者是經切割改變了大小，並改變了組織結構，壓片可使燕麥澱粉易糊化，幫助消化。

02 燕麥餅乾：
如果是用整粒燕麥製作的餅乾，比如市面上有款N燕麥餅乾，含66%的整粒燕麥，100克裡就有6~7克的膳食纖維、8克左右的蛋白質；低GI，飽腹感強，偶爾可以作為代餐或者兩餐之間的零食。

03 燕麥麵包：
市面上燕麥麵包大多數是燕麥粉加入小麥粉中做成燕麥麵包，燕麥往往不

是主要成分，故與單純的燕麥不能相媲美，但充當主食來吃還是可取的。

《中國糖尿病膳食指南》推薦，糖尿病患者每日可攝入能量中，碳水化合物（碳水化合物量不完全等於主食用量）占45%~60%，其中推薦全穀物/雜豆類占主食的1/3。

燕麥全穀物食物：糖友的好朋友
燕麥主要分為皮燕麥和裸燕麥兩種。

皮燕麥，為有殼燕麥，主要用於做飼料和飼草；裸燕麥作為糧、飼、草兼用，平常我們所食用的即為裸燕麥。

燕麥營養價值主要體現為：
1. 燕麥裡的膳食纖維含量豐富：每100克燕麥約含5.3克膳食纖維，其中超過1/3是可溶性膳食纖維，主要以β-葡聚糖為主，它們都對糖尿病患者有益。

2. 優質的脂肪與蛋白質來源：絕大多數的燕麥脂肪含量在5%~9%，相當於大米、白麵的4~5倍，居所有穀物類之首，且其中的80%為不飽和脂肪酸，主要是單不飽和脂肪酸、亞油酸和亞麻酸，其中亞油酸占脂肪含量的38.1%~52.0%。亞油酸是人體最重要

NAME

Classified

聖路易地區
314-991-3747 Fax: 314-991-2554

分類廣告

- 服務業
- 房地產業
- 餐飲業
- 金融投資/保險業
- 旅遊/休閒業

美甲店請人
誠接電話，需英文流利，PT/FT均可
314-685-5866

中餐廳請人
誠請炒飯廚師、打雜及接電話一名。略懂英文。楊小姐
314-620-9917

冷暖氣安裝維修
314-757-7032
李宏亮

Olive新開餐廳
誠請企枱、員工、炒鍋
請電314-541-2179或至8080 Olive Blvd申請

誠聘中文家教，女性，擅長基礎教學，穩定長期
314-850-1812

Big Bend / Manchester外賣店轉讓，生意穩定。誠請前台人員。聘請收銀，打包和電話，全工半工均可，有經驗者優先。
314-757-3996

家務清潔
每週清潔房屋、洗衣及其他雜務，能簡單英語交流。位於Clayton。
314-951-8968

考駕照/翻譯 服務
考駕照：多年的汽車培訓經驗，熟悉考駕照技術及規則。98%以上的學生第一次考試及格
翻譯：美國翻譯協會(ATA)會員，20多年的豐富翻譯經驗，精通國、粵、英、日語。會代你填各種申請表格，陪你到 移民局，社安局，法庭/律師樓，醫院等地。
羅先生/教練314-210-7219

餐館誠徵
有經驗炒鍋、服務生、Busboy及送貨Delivery
314-239-1430

房間分租
包水、電、瓦斯，中國城，方便
314-239-1430

砍樹、修樹、家電、廢五金、垃圾清除、拆除工程
誠信可靠、經驗豐富、價錢公道，請電Michael
314-585-3035

殺蟲公司
密蘇里執照，蟑螂、跳蚤、螞蟻、老鼠、白蟻、蜜蜂、蜘蛛等。商業、住家
314-537-3347
Ken(僅說英文)

聖路易新聞

314-991-3747

新聞、廣告請洽

e-mail: ad-slcj@slcjmail.com
傳真 314-991-2554