

低糖电饭煲 是黑科技还是智商税？

“春天不减肥，夏天徒伤悲”，每年的这个时候，减肥都被爱美人士提上日程。最近，被誉为“减肥利器”“降糖神器”的低糖电饭煲在电商平台颇受欢迎，销售成绩十分亮眼。该产品广告声称，此类电饭煲可通过“溶、离、焖”三步或依靠人工智能技术，将米饭中所含淀粉全部或部分分离出去，使其含糖量降低约50%，进而蒸出所谓的低糖饭。此外，该产品广告中还称，此类电饭煲能提升米饭中镁、锌、钾、钙等元素的含量，甚至可以给米饭增加一种名为“高抗性淀粉”的物质。

在该商品的评价区，不少购买者称，吃低糖饭能达到“减重”“降血糖”的效果……那么，这款“煮饭神器”真有如此奇效吗？它究竟是黑科技还是智商税？对此，记者采访了相关专家。



降低米饭含糖量不等于降血糖

在国内某大型电商平台搜索“低糖电饭煲”，界面中出现了价格从300元至2000多元之间的上百种产品，且多数销量不俗。记者观察发现，这些产品虽然功能、原理稍有不同，但其卖点都是“低糖、分离淀粉、降低血糖”。那么，这类电饭煲是如何蒸出低糖饭的？这种电饭煲真能降血糖吗？

中国首批注册营养师李园园在受访时表示，米饭是淀粉类食物，淀粉是高分子碳水化合物，是由葡萄糖分子聚合而成的，它是米饭中糖分的主要来源。其中的淀粉分为两种：一种是容易被水浸润、容易被人体消化吸收、对人体血糖影响较大的支链淀粉；另一种是不易被水浸润、人体消化吸收速度慢、对人体血糖影响相对小一点的直链淀粉。

“低糖电饭煲就是让米饭中的支链淀粉脱离。”李园园

说，该类电饭煲蒸低糖饭的过程比较简单，就是把米煮到半熟，然后经过滤器把米汤和小米分离，再把分离后的大米蒸成米饭，同时把米汤滤掉。

“煮米饭时，部分支链淀粉会被溶解到水中，如果把水滤掉，这些支链淀粉也会随之不见，米饭中就会剩下直链淀粉和残余的支链淀粉。至于能否达到广告宣传中所说的降糖50%，无法判定。这是因为，首先不同大米当中的支链淀粉含量区别很大，其次不同电饭煲的性能差别也很大。”李园园解释道。

2020年，广东省消费者委员会（以下简称广东省消委会）对20款不同品牌的低糖电饭煲进行了比较试验。结果显示，其中18款样品在低糖档位蒸出的米饭与普通米饭相比，还原糖含量出现了不同程度的减少。而还原糖是指具有还原性的糖类，如葡萄

糖、果糖、半乳糖、乳糖等。因此，试验结果说明大多数低糖电饭煲可以减少米饭中糖类物质的含量。

不过，值得注意的是，该比较试验未测试人在食用低糖饭后的血糖，即虽然上述低糖电饭煲能在不同程度上减少米饭中还原糖的含量，但这并不等于食用低糖饭就能直接降血糖。

因此，广东省消委会提醒消费者，该产品只能在一定程度上降低米饭中的含糖量，但这与降低人体血糖完全是两个概念。如果有相关产品以降血糖为卖点，消费者就要特别小心。如果产品宣称的降糖率过高，或是以与实际降糖效果核心指标关系不大的降低淀粉率做宣传，消费者也需谨慎，应科学看待低糖电饭煲的功能效果，必须清楚食用低糖饭不能作为降血糖的主要方式，特别是不能替代药物。



滤掉米汤也带走了有益的物质

此外，低糖电饭煲能否真如广告中所说，能提升米饭中镁、锌、钾、钙等元素的含量，又能给米饭增加名为高抗性淀粉的物质？

对此，李园园表示，理论上，在把米汤滤掉后，不仅大米饭中的糖分减少了，其中一些对人体有益的蛋白质、矿物质和维生素的实际含量也会有所下降，如维生素B1等。“因此，米饭中镁、锌、钾、钙等元素的含量，也会降低，提升的可能性不是很大。”她说。

而广告中所提到的高抗性淀粉，是抗性淀粉中的一

种，这种淀粉不能被淀粉酶分解为葡萄糖，即不容易被人体吸收，它的热量值比好消化的淀粉低一点，因此受到不少瘦身人士的青睐。它常被视为膳食纤维，很多谷物和薯类中都含有该物质。米饭在蒸煮过程中，一部分直链淀粉就有可能被转化为抗性淀粉。

“低糖电饭煲在滤出米汤后，就会减少该米饭中支链淀粉的含量，随之会提高直链淀粉和抗性淀粉的所占比例。而米饭中直链淀粉所占比重越大，就会越有助于抗性淀粉的生成。不过抗性淀粉的生成不仅受到直链淀粉所占比

例的影响，还会受到烹饪的温度、淀粉与蛋白质的相互作用、淀粉与脂质的相互作用等因素的影响。在家庭环境下蒸米饭时，直链淀粉转化为抗性淀粉的几率并不大，低糖饭中抗性淀粉含量也不会太多。”李园园说。

李园园特别强调，虽然抗性淀粉热量低，对控制血糖有一定功效，但要其发挥功效，量也很重要。有研究证明，如果想要控制血糖，抗性淀粉摄入量至少要占总膳食摄入淀粉量的14%，低于这个量效果甚微。而仅凭吃低糖饭，是难以达到这一标准的。

多知道点

与其谈“糖”色变 不如合理搭配主食

“低糖电饭煲备受追捧，与近年来网上刮起的‘戒糖’风潮有一定关系。”李园园说。

近几年，“戒糖”成了网络流行趋势，大量文章不断向人们“科普”：只有拒绝摄入一切糖类物质，才能减重、养生。而米饭被一些瘦身人士视为“含糖大户”，令人避之唯恐不及，许多明星甚至二三十年都不吃一粒米。

“米饭中的主要糖类物质——淀粉，其在胃肠中被消化、吸收后，会被转化为葡萄糖，进而导致人体血糖升高。”李园园表示，要想进一步解释米饭的升糖原理，就不得不提到GI值（血糖生成指数），它是反映食物引起人体血糖升高程度的指标。米饭中的淀粉由于极易被消化、吸收，会使人体血糖快速上升，因此米饭属于高GI食物。资料显示，通常白米饭的GI值为85，而低糖米饭只是减少了部分淀粉，不太可能使其从高GI食物变为低GI食物。

米饭虽然位列高GI食物排行榜前

列，但李园园并不建议大家不吃米饭。“对于普通人，完全禁食米饭等主食的行为是不科学的，更是不健康的。由于糖类是大脑等很多人体器官的重要能量物质，因此不吃米饭等主食可能会导致大脑能量供应不足，出现记忆力下降、疲劳、抵抗力下降等问题。我们不要谈‘糖’色变，人体适量摄入淀粉，对维持血糖稳定、保证大脑能量供应等，都是有好处的。”她说。

“当然，主食不能吃得太精了，一定要注重粗细搭配。”李园园建议，尤其对于糖尿病患者及肥胖人群，要注意合理搭配饮食，应适当减少摄入精米等升糖较快的食物，同时增加全谷类、杂豆类以及薯类等食物的摄入量，这样血糖自然就能平稳下来，也有利于控制餐后血糖上升速度。此外，多摄入粗粮、谷物等食物，不仅有利于控制血糖、体重，还能增加膳食纤维、矿物质和B族维生素的摄入，一举多得。

（科技日报）