

这种饮料不甜，却比冰激凌更能升血糖！

无论是三五好友聚餐，还是一个人晚上吃夜宵。

“扑哧”——随着易拉罐打开，金黄色液体沿着杯壁流下，绵密的泡沫逐渐上升。

畅饮一口，不禁让人觉得沁人心脾，清爽无比。

啤酒，是不少成年人晚酌的必备。

很多人知道酒不是一种健康的饮品，酒喝多了不仅会“上头”，还会伤肝。

不过很少有人会把喝着苦苦的啤酒和升血糖联系到一起。

甚至还有传言称，喝酒可以帮助降血糖.....

那么，真相到底是怎么样的呢？

PART 01

啤酒，升血糖毫不手软

啤酒喝着不甜，酒精含量在各种酒中也算低，夜宵摊上很多人甚至把它当水喝。但你知道吗，**啤酒的升血糖能力竟然比很多甜饮料、甜品还强！**

我们先来看看啤酒的血糖生成指数（GI）。

*食物升高餐后血糖的程度，通常用来 GI 衡量，食物的 GI 越低，其升高餐后血糖的程度越小，更有利于维持血糖的稳定。

在中国食物成分表（标准版）中，啤酒（澳大利亚产）的 GI 为 66，而冰淇淋的 GI 为 61^[1]。而不同的啤酒种类，GI 值也有所不同。

全球常喝的啤酒中，皮尔森啤酒（酒精浓度 4.4%）GI 值高达 89，而拉格啤酒（酒精浓度 4.5%）的 GI 值更是直冲 119^[2]！这可比白米饭、白馒头、甚至绵白糖的升糖能力还强.....

我们可以直观感受下，啤酒与一些大众比较熟悉的“升糖能手”的 GI 值，比如含糖饮料，精致米面等^[1-2]。

啤酒的血糖生成指数有多高？

食品	血糖生成指数(GI)
拉格啤酒(酒精浓度4.5%, 芬兰产)	119
皮尔森啤酒(酒精浓度4.4%, 捷克产)	89
啤酒(澳大利亚产)	66
芬达饮料	68
冰淇淋	61
可乐饮料(澳大利亚产)	53
橙汁(纯果汁)	50
葡萄糖	100
绵白糖	84
馒头(全麦粉)	82
大米饭(粳米, 精米)	82
白面包	75

可以看出，啤酒无愧于“液体面包”的称号，它的升血糖能力比常见的含糖饮料强，堪比很多精制的主食，有些啤酒甚至还超过了“糖”。

PART 02

不甜的啤酒，为何对血糖有那么大的影响？

可能疑惑，啤酒明明一点都不甜，为什么比很多甜食对血糖的影响还大呢？

其实，道理很简单。

啤酒是用麦芽发酵而成，啤酒里面的碳水化合物主要是麦芽糖。

而麦芽糖的升血糖能力可是和葡萄糖一个等级，很多啤酒瓶身标签上会标“11°、10°、9°、8°”，这并非酒精度数，而是麦芽汁的浓度。

尽管一瓶啤酒本身所含的碳水化合物并不高，每 100 毫升只有 4 克左右。

但是啤酒和糖水一样，作为一种液体，消化吸收率很高，热量还不低，有的人还一喝就是一扎，对血糖的冲击自然就很大！

所以，啤酒妥妥地可以归为中高血糖指数食物！

那么，有人可能会问，那就不喝啤酒，喝别的酒，听说白酒还能降血糖呢，这是真的吗？

直接上答案，靠酒来降血糖，是绝对不可取的！

白酒属于蒸馏酒，里面几乎没有糖分，但酒精含量很高。

酒精确实不会升高你的血糖，甚至喝多了还会“降”血糖。可别误会了，这里的“降血糖”指的是会引起低血糖，而低血糖可是有致命的风险，尤其是对糖尿病患者而言。

这是因为，酒精会刺激胰腺分泌胰岛素，抑制肝糖原的分解，增加胰岛素敏感性，从而增加低血糖风险^[3]。

更何况，世界卫生组织判定酒精是一类致癌物（明确致癌），会增加多种癌症的发病风险，包括口腔癌、食道癌、结直肠癌、肝癌、乳腺癌等等^[4].....

所以，指望喝酒降血糖，实在是有些“捡了芝麻，丢了西瓜”了。

PART 03

喝多了，不仅升血糖，还胖肚子

畅饮一扎啤酒，不仅血糖会坐上“过山车”。

对于普通人来说，血糖波动大，还容易产生饥饿感，进而“吃得多”。此外，血糖浓度高时，身体会将多余的糖分转化为脂肪储存起来，而每克乙醇（酒精）

含 7 千卡的能量，比每克的碳水化合物或每克蛋白质含的 4 千卡热量还要高，不知不觉就长胖了。

更重要的是，**喝酒长的肉，更容易让人胖肚子！**

研究发现，酒精与腹部肥胖的关系比一般的肥胖更大^[5]。也就是说，喝酒的人，脂肪更容易优先囤积在腹部，形成腹型肥胖，也就是我们常说的胖肚子（肚子大，但四肢粗细正常或偏细）。

可不要小瞧胖肚子！

腹型肥胖意味着内脏脂肪增加，而**内脏脂肪对健康的负面影响更大**（与下半身脂肪或者皮下脂肪相比），它会增加各种疾病的发病风险，比如心脏病、2 型糖尿病、脂肪肝等等^[6]。

PART 04

劝你这样喝酒

所以说，无论什么酒，都会从方方面面地影响你的健康。

能不喝，最好不喝，但是这确实很难。

酒文化深入人心，在很多场合，“喝一杯”是在所难免的。不过，我们可以放在心上的是，酒本就应该只是偶尔饮用的饮品，偶尔喝一杯，喝的时候别过量，问题不大。

女性一天饮酒的酒精量不超过 15 克，男性一天不超过 25 克（15 克酒精相当于 350 毫升啤酒、150 毫升葡萄酒或 45 毫升白酒）^[7]。

此外，在**喝酒前不要空腹**，吃点饭菜可以延缓酒精的吸收，可以吃些高蛋白的食物，比如鸡鸭鱼肉，可以延缓胃排空。

喝酒的时候记得喝点水或者蔬菜汁，有助于促进酒精代谢，喝水也可以减轻酒精脱水带来的不适。

最后，可能很多人不爱听，但是还是要说——

喝酒没有安全剂量，能不喝就不喝，尤其不要酗酒。

转载苏州卫生 12320