

如何科学的做一个的多囊卵巢综合征吃货

多囊卵巢综合征（PCOS）一直困扰着好多可爱年轻爱美的妹子，常常在医院看了病开了药之后都会听到医生说句，**回去以后注意饮食哦。**

那么，到底多囊卵巢综合征的妹子们，要怎么注意饮食呢？



既然要说到吃吃吃，直截了当解决两个问题。

吃什么？

怎么吃？



一、吃什么？

1. 为什么 PCOS 妹子需要特别注意到饮食问题？

由于吃了食物之后血液中的胰岛素水平会升高，特别是吃了含有大量碳水化合物的食物之后升高得异常的快。

这就是为什么很多人去医院看病之后医生会要求测血糖，测胰岛素，查 OGTT。（就是先抽一道空腹血之后喊你喝糖水的化验，哎，有些可爱的妹子在去药房拿取了葡萄糖，不管三七二十一，生吞活剥的吞下去，勇气可嘉。记住了，这个葡萄糖不是开给你当点心零食的）。

佩服



PCOS 妹子通常来说血糖或者胰岛素及相关指标都可能跟正常人有差异或者潜在差异（不可强行带入，也有些人真的就是正常的）。

因此平常生活中饮食就需要特别注意了，不能让你的血糖、胰岛素疯了一样天上到处飞。

高血糖和高胰岛素跟多囊卵巢综合征可是冤冤相报何时了的恶性循环哦。

2.碳水化合物都一样么？



在生活中，就算你吃了两种不同的食物，就算都含有同样多的碳水化合物，**但是其对于餐后胰岛素水平的影响是不一样的。**

比如说一些高纤维含量的碳水化合物，全麦、水果以及蔬菜，是对于维持胰岛素水平较好的选择。相反，一些含糖量高的，或者精制的碳水化合物，如苏打水、果汁、白面包或者精制大米等，就可能导致胰岛素水平迅速升高，敬而远之吧。

因此你需要选择是一些**高纤维含量、低糖的碳水化合物食物。**



3. 需要吃什么特别的食物吗？



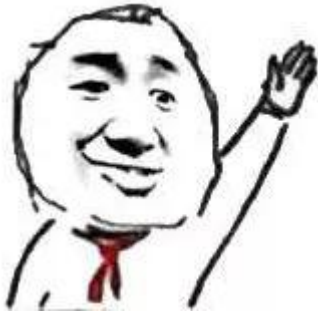
朋友圈里早就刮起来一股澳洲代购风、德国代购浪、美国代购雪、日韩代购雨，各色各样的保健品层出不穷，看久了总会手痒，特别是当你还有 PCOS。

心好累…



对于 PCOS 本身来说（不评价保健品本身好坏），是不需要补充任何特殊功能的食物或保健品。

相反，应该需要像所有健康饮食一样，你的饮食谱里面应该包括了蔬菜、水果、全麦的谷物、植物性的蛋白、瘦肉以及健康的脂肪。



正常人可以吃的食物对于 PCOS 妹子来说都是可以吃的。



OK OK

只是需要注意的是，不要轻易尝试各种神奇的饮食结构。包括：

- ✓ 零脂肪饮食
- ✓ 无糖饮食

因为你要知道，这个世界有阴必有阳，有长必有短。



此处应该有掌声

一般来说零脂肪食物都会一定程度添加了本不属于食物本身的糖分，而无糖饮食（所谓无碳水化合物饮食）也必要可能添加了一些人造增味剂，虽然说目前并没有科学研究数据证明食用这些添加剂会对你造成什么不可逆转的危害。但是哪只会动的动物没有脂肪，哪拨会长的草没有碳水化合物，除非你吃的是石头。

因此选择天然，尽可能天然的食物，为最佳选择。比如说你想喝小卖部买的瓶装柠檬水，那么你就回家去切两片柠檬放在白开水里去吧。

4. 那碳水化合物都是坏银咯？



碳水化合物是机体能量的主要来源，必不可少。

有些妹子可能觉得吃碳水化合物会长胖啊，长胖的话 PCOS 病情就会加重啊，怎么办？

只要你不过分过多的吃是不会长胖的，要是吃太多，吃草都要长胖嘛，不然怎么会有那么肥的兔子！

所以千万不要拒绝碳水化合物，千万不要拒绝碳水化合物，千万不要拒绝碳水化合物。

而是应该，尽可能的选择高纤维、低糖的碳水化合物食物才是良策，比如说糙米。



5. 蛋白和脂肪类食物怎么办呢？

蛋白类的食物，包括豆类、坚果、花生、豆腐、鸡蛋、鱼类、鸡肉、瘦肉、一些素食肉类的代替品、脂肪则包括橄榄油、花生、牛油果等（此处不包括地沟油），都是 PCOS 妹子不错的选择。健康的一顿饭应该包括适量的蛋白质、脂肪和碳水化合物，才能有效的降低碳水化合物的吸收，维持血糖在一个比较低水平。

但是，千万不要尝试全蛋白饮食、高蛋白饮食，比如说传说中全鸡蛋饮食。

机智的我早就看穿了一切



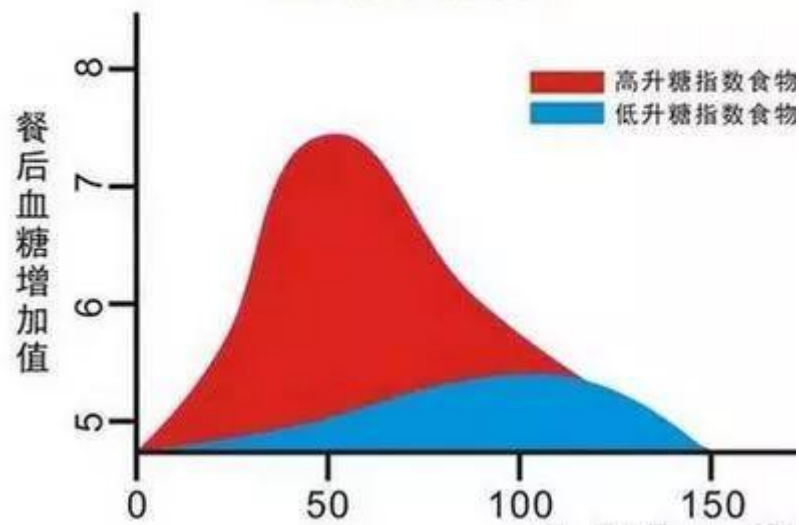
6. 学会了解食物的血糖指数和血糖负荷

什么叫血糖指数，就是用来衡量你吃了这个糖类食物后 2 小时内，血糖水平上升幅度的指标。

血糖指数高的食物，很快可以在小肠内分解，使得血糖水平急剧升高。

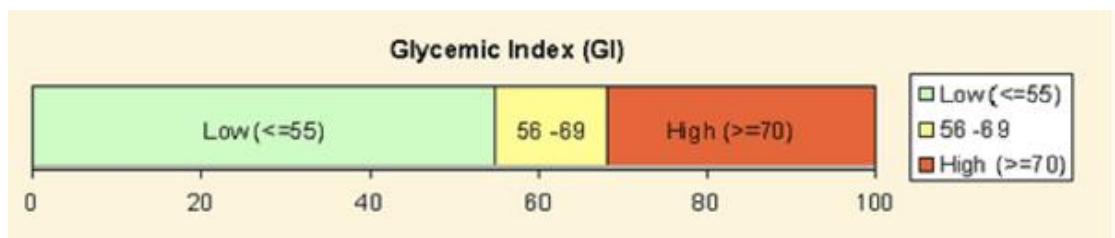
如图：当进食葡萄糖以后，血糖水平很快就窜上去了，然后急促下降，而进食同等分量糖类的豆类食物后，血糖水平则是缓慢上升，并且维持一段时间。

升糖指数



所以，这就是为什么豪气的喝了药房发来做 OGTT 检验的葡萄糖水的女汉子过会又饿了的原因。

血糖指数在 70 或以上的属于高的，56-69 属于中等，55 或以下属于低的。



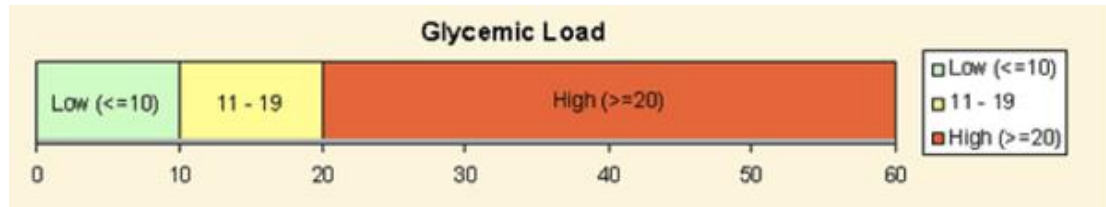
血糖负荷则是以血糖指数乘以一份食物中糖类所占的分量。

例如，土豆的血糖指数是 83，假设一份普通大小的土豆含有 30g 的糖类，那么这份土豆的血糖负荷就是 $30 \times 0.83 = 25$ 了。

因此血糖指数就是一个质的问题，而血糖负荷就是一个量的问题了。

再比如说，西瓜，血糖指数为 72，稍高，但是一份 120g 的西瓜却只含有 6g 糖类，所以血糖负荷为 $6 \times 0.72 = 4.32$ 。所以，放心吃吧。

那么血糖负荷在 20 或以上属于高，11 至 19 属于中等，10 或者以下便属于低。



那么，就给妹子们上一份血糖指数和血糖负荷的食物报表了

不要逼我出手



我出手起来连
自己都害怕

低GI食物 (≤55)				中等GI食物 (56-74)		高GI食物 (≥75)	
食物名称	GI	食物名称	GI	食物名称	GI	食物名称	GI
荞麦面	53	山药	51	苏打饼干	72	白面包	105
玉米粥	51	芦笋	<15	小米饭	71	葡萄糖	100
蒸芋头	48	西兰花	<15	胡萝卜	71	牛肉面	87
意大利面	45	芹菜	<15	米饭	71	糯米饭	87
芒果	55	黄瓜	<15	土豆泥	70	白馒头	88
熟香蕉	52	茄子	<15	大米粥	69	米饭	88
生香蕉	30	扁笋	<15	全麦面包	69	白糖	83
猕猴桃	52	生菜	<15	小米粥	62	酸奶	83
葡萄	43	青椒	<15	冰激凌	61	面条	82
苹果、梨	36	西红柿	<15	煮土豆	56	烙饼	80
桃子	28	菠菜	<15	燕麦片	55	南瓜	75
柚子	25	鲜青豆	<15	爆米花	55		
李子	24	橙汁	52	甜玉米	55		

低升糖指数食物：GI 值<46（0—45）

主食五谷类		水果类		蔬菜类	
名称	GI	名称	GI	名称	GI
粉丝	31	樱桃	22	菠菜	15
藕粉	32	柚子	25	海苔	16
荞麦	41	草莓	29	海带	17
黑米	42	生香蕉(未熟透)	30	豆芽	22
通心粉	45	木瓜	30	大白菜	23
豆类		苹果	36	小白菜	23
大豆	18	梨	36	黄瓜	23
冻豆腐	22	哈密瓜	41	生菜	23
豆腐干	23	桃子	42	蘑菇	24
刀豆(四季豆)	26	橙子	43	芹菜	25
绿豆	30	葡萄	44	油菜	25
鲜豆腐	32	奶类饮料类		茄子	25
扁豆	36	酸奶	26	西兰花	25
肉蛋类		牛奶	26	卷心菜(球菜)	26
鸡蛋	30	奶油	30	韭菜	26
鱼肉	40	脱脂奶	36	花菜	26
虾	40	番茄汁	38	青椒	26
蟹	42	咖啡	39	金针菇	28
糖类		苹果汁	41	平菇	28
木糖醇	7			香菇	28
果糖	23			大葱	28
				洋葱	30
				番茄	30
				干香菇	38
				藕	38

还有，喜欢吃方便食品的妹子们，不要走~

方便食品类的升糖指数

食品名称	升糖指数	食品名称	升糖指数
棍子面包	90	高纤维黑麦薄脆饼干	65
卜卜米(家乐氏)	88	面包(粗面粉)	64
速食米饭	87	油酥脆饼干	64
大米饭	83.2	汉堡包	61
大米(即食,煮6分钟)	87	比萨饼(含乳酪)	60
白面包	87	酥皮糕点	59
桂格燕麦片	83	黑五类粉	57.9
膨化薄脆饼干	81	燕麦粗粉饼干	55
可可米(家乐氏)	77	爆玉米花	55
香草华夫饼干	77	重糖重油饼干	54
华夫饼干	76	荞麦方便面	53.2
格雷厄姆华饼干	74	面包(50%~80%碎小麦粒)	52
梳打饼干	72	面包(黑麦粒)	50
小麦饼干	70	巧克力架	49
面包(小麦粉,去面筋)	70	达能闲趣饼干	47.1
即食美	69.4	面包(小麦粉,含水 果干)	47
小麦片	69	面包(45%~50%燕麦 麸)	47
面包(全面粉)	69	大米(即食,热水泡1 分钟)	46
面包(小麦粉,高纤维)	68	面包(50%大麦粒)	46
新月形面包	67	达能阳光饼干	46
竹芋粉饼干	66	面包(混合谷物)	45
面包(80%~100%大 麦粉)	66	牛奶蛋糊(牛奶+淀粉 +糖)	43
营养饼	65.7	全麦维(家乐氏)	42
面包(黑面粉)	65	达能牛奶香脆饼干	39.3

看完这个表



不说了，说多了都是泪

二、怎么吃？

1. 一天吃几顿合适？

那么到底每天吃几顿好呢？或许有人曾经告诉你说少吃多餐，少吃多餐，少吃多餐。

少吃多餐是什么，到底对你有没有效果，你到底要一天两顿，还是一天三顿还是一天六顿更合适？

有研究者做了一个长达 24 周交叉对照实验，他们召集了 40 名 PCOS 的妹子，予以一个维持体重的饮食（碳水化合物：蛋白：脂肪比例是 40：25：35），吃的量恒定了，那么分为两组，一组为分成 3 顿吃，另一组分为 6 顿吃，饮食干扰 12 周。

每两周检测，包括了人体测量，饮食的依从性，个体饥饿感、食物满足感以及摄食欲望等。所有的干预对象在研究起始以及每一个干预手段末都要检测 75g 葡萄糖的 OGTT。

结果就发现了：

1. 所有的这些妹子的体重不变（说明这些妹子基础状态是恒定的没有忽胖忽瘦）。
2. 吃 6 顿是提高餐后胰岛素敏感性的一个独立因素，就像年龄和体重一样。

所以结论就是，同样多的食物，分成 6 顿吃比分成 3 顿吃好！

（强调：是同样多的食物，而且不是每顿吃同样多的食物，吃 6 顿比 3 顿好！）



最后上一份发表在美国营养学杂志上的 PCOS 患者食谱给妹子们
简答的来说是这样的

1. 推荐的是地中海式饮食（以蔬菜水果、鱼类、五谷杂粮、豆类和橄榄油为主的饮食风格）

2. 食谱内容推荐：豆类，鱼类，低脂肪食物；摄入食物中 25%蛋白，25%脂肪，50%碳水化合物。
- 因此叫：低能量、低脂肪、低饱和脂肪酸、中到高含量纤维；
3. 红肉最多两周一次，鸡肉一周一次，鱼肉至少每周两次，多吃豆类；
4. 少食多餐，少食多餐，少食多餐；
- 加上适当的运动，这样的饮食可以有效的降低腰围、血压、甘油三酯、空腹血糖哦！



划重点

多囊卵巢综合征的妹子除了要知道怎么吃吃吃，还要知道怎么运动，毕竟管住嘴，迈开腿，才是减肥的两大要计。



但是，怎么科学的做运动，且听下回分析。