



水果大量上市 糖尿病患者如何吃



水果中的糖分主要包括果糖、葡萄糖和蔗糖。其中,果糖是水果中特有的糖分,它的甜度较高,但相对于葡萄糖和蔗糖,果糖的代谢过程对胰岛素依赖较少。

糖尿病患者如何食用水果

糖尿病患者需要控制糖分的摄入,但这并不意味着他们不能食用水果。糖尿病患者安全吃水果的前提是血糖控制平稳。如果患者的空腹血糖控制在7.0毫摩尔/升以下,餐后2小时的血糖控制在11.0毫摩尔/升以下,糖化血红蛋白控制在7.0%以下,可以适量食用水果。如果近期血糖控制得不太理想,则建议糖尿病患者暂时不食用水果。

在选择水果时,糖尿病患者应优先选择低糖水果,如草莓、蓝莓和柠檬等,并控制摄入量。同时,还需要咨询专业医生,制订个性化饮食计划,并定期监测血糖水平。

如何适量摄入糖分

除了糖尿病患者,大家在食用水果时也要遵循“适量、多样、均衡”的原则,控制水果的摄入量;避免一次性摄入大量高糖水果,可以将水果作为餐后甜点,分次食用;注意搭配其他食物,如蔬菜、谷类食物等,以维持营养平衡。

大家可以选择新鲜、成熟的水果,避免食用过度成熟的水果,因为后者的糖分含量可能较高。注意水果的食用量,即使是低糖水果,过量食用也可能导



致糖分摄入过多。

了解常见水果糖分

高含糖量水果

- 菠萝:菠萝是一种非常甜的水果,每100克菠萝约含有16克糖分。虽然菠萝富含维生素C和锰等营养素,但对于需要控制糖分摄入的人来说,应适量食用。
- 芒果:其糖分含量极高,每100克芒果约含有18克糖分。芒果还富含胡萝卜素和维生素C等营养素,但过量食用可能导致糖分摄入过多。
- 榴莲:每100克榴莲约含有27克糖分。因此,对于需要控制糖分摄入的人来说,应尽量避免食用榴莲。

中含糖量水果

- 梨:梨是一种中糖水果,每100克梨约含12克糖分。具有清甜的口感,常用于制作果汁、沙拉。
- 苹果:苹果是一种营养丰富的水果,每100克苹果约含有10克糖分。虽然苹果的糖分含量略高,但其含有的纤维可以帮助减缓血糖上升速度。
- 橙子:橙子的糖分含量不高,每100克橙子约

含有9~13克糖分。橙子含有丰富的维生素C、维生素A、膳食纤维、胡萝卜素、钙、磷、钾等,营养价值较高,适当食用对身体有益。

低含糖量水果

- 蓝莓:蓝莓的糖分含量较低,每100克蓝莓约含有8克糖分。同时,蓝莓还富含抗氧化剂和纤维,有助于维护血管健康。
- 草莓:草莓是一种非常美味的低糖水果,每100克草莓只含有约7克糖分。此外,草莓还富含抗氧化剂和维生素C,有助于保护身体健康。
- 柠檬:柠檬是一种非常酸的水果,因此其糖分含量相对较低。每100克柠檬含有约8克糖分。此外,柠檬富含胡萝卜素,有助于提高免疫力。
- 西瓜:西瓜是夏季常见的水果之一,糖分含量并不高,每100克西瓜中含有5~12克的糖分。西瓜富含丰富的汁水,可以补充身体流失的水分,缓解口渴的症状。此外,西瓜还含有丰富的维生素C、钾等营养成分,可以在一定程度上起到清热解暑的作用。不过,西瓜很容易使人在不知不觉中吃多,因此糖尿病患者要注意控制食用量,以免引起血糖波动。

来源:中青网

这种『上火』 不能用凉茶降火

凉茶不能去虚火

从中医角度看,“上火”属于热证范畴,是由于人体阴阳失衡失调导致的具有“热症状”特点的一组症状表现。

因体内邪火炽盛而引起的,为实热证,多表现为口唇起疱疹、长痘痘、咽喉痛、口干舌燥、大便干结等症状。

由阴液亏虚,无力制约阳气,而表现出阳气偏盛状态的,为虚热证,临床表现为五心烦热、口干不欲饮、耳鸣、眼睛干涩、头晕、睡不好觉、干咳等。

引发“上火”的因素很多,情绪波动过大、中暑、受凉、伤风、嗜烟酒,以及过食辛辣之品,缺少睡眠等都会导致“上火”。

其中,现代人更习惯于熬夜、晚睡,由此引发的虚火并不少见。

由于凉茶一般主要用来降肠胃实火,所以,并非所有人都适合用凉茶降火。

四类人不宜喝凉茶

- 体虚和患有慢性肠胃炎者
凉茶中的主要中药大多属寒性,体质虚弱的人饮用凉茶后很可能会加重,严重者还会伤及脾胃,导致腹痛、腹泻等。
- 风寒感冒者
感冒如表现为怕冷、流清鼻涕等,多属风寒感冒,不宜再喝凉茶。
- 孕妇和产妇
孕妇最好不要多食生冷寒凉之品,以免刺激肠胃。产妇产后血虚弱,喝凉茶不利于身体恢复。
- 老年人和儿童
老年人脾胃功能相对较弱,儿童脾胃功能尚未健全,都不宜饮用凉茶。

养生食谱

夏季除了易“上火”,还易积聚湿气。

专家推荐两款茶饮,对化湿、开胃有一定益处。

● 广藿香紫苏茶

广藿香3克、紫苏3克,此为1人份。上述药材洗净后放入锅中,加水250毫升,沸水煮5分钟。有助化湿解表和中。适用人群为夏日贪凉吹空调太过受寒导致的感冒,出现恶寒发热,头身困重疼痛,腹痛腹泻,恶心呕吐,胸脘痞闷,舌淡红,苔白腻。

● 砂仁消滞茶

砂仁3克、炒麦芽10克、炒谷芽10克,此为1人份。药材洗净后,将炒麦芽与炒谷芽放入锅中,加入500毫升清水,煮20分钟后加入砂仁再煮5分钟即可。芳香化湿,消滞开胃。适用人群为湿困脾胃、运化不利者,常见食欲不振,脘腹胀满,口气酸臭,大便稀溏或夹有不消化的食物,舌苔白厚腻。

来源:光明网