

治疗与饮食管理相辅相成  
糖尿病四大误区一文说清

糖尿病患者的长期治疗及日常饮食管理很重要,但不少人往往存在四个误区。近日,浙江省立同德医院内分泌科副主任王晓丽为“糖友”一一解析。

**误区一:是含糖东西吃多导致**

糖尿病是多种因素长期共同作用导致的慢性、全身性代谢疾病,以血浆葡萄糖水平增高为特征,主要是因体内胰岛素分泌不足或作用障碍引起糖、脂肪、蛋白质代谢紊乱。爱吃糖与糖尿病发病没有必然联系。

虽然高糖饮食可能增加肥胖和胰岛素抵抗风险,但糖尿病成因更复杂,包括遗传、环境和生活方式等多方面因素。

**误区二:血糖控制得越低越好**

有部分糖尿病患者错误地认为血糖越低越好,少吃饭或者不吃饭,让自己保持低血糖的状态,其实糖尿病低血糖比高血糖更危险。

糖尿病患者往往对高血糖形成耐受,如出现血糖忽高忽低,可能导致低血糖昏迷,严重时还会造成脑细胞不可逆损伤。

**误区三:注射胰岛素会上瘾**

胰岛素是正常情况下人体本身就有的的一种激素,有的糖尿病患者,尤其是1型糖尿病需要长期注射胰岛素,不能停药,是因为体内胰岛素缺乏,无法调控血糖。

很多初发糖尿病患者需要使用胰岛素尽早将血糖稳定下来,以减少高血糖的风险,在血糖稳定后,可以停用胰岛素,改用口服药物。但如果胰岛功能不足,血糖控制差,很难用药物改善,需要使用胰岛素注射治疗。尽管如此,打胰岛素也不存在“成瘾”一说。

**误区四:用药后不必关注饮食**

药物治疗和饮食管理相辅相成,良好饮食控制有助减少药物的依赖,避免血糖波动。而忽视饮食调控,会让药物的效果大打折扣。

无论哪种方案,饮食控制是治疗的基础。不控制饮食的治疗,再好的降糖药物也难以发挥效果。

戴虹红



软糯山药当早餐  
元气满满一整天

天气转凉,昼夜温差大,口干、唇干、咽干等秋燥现象日渐严重。浙江医院中医内科副主任杨维佳表示,此时吃山药是不错的选择。

中医认为,山药可补脾肺肾、益气养阴。从营养学角度看,其含有丰富淀粉酶、脂肪、蛋白质、多种维生素等,具有降血糖血脂、增强免疫力、抗衰老等作用。小编为大家推荐以下几种做法,可作为早餐选择,让你一整天元气满满。

但需注意,山药淀粉含量高,糖尿病患者不可一次吃过量山药,如果偏爱山药,应适当减少主食。此外,大便干燥、便秘者要少吃。

**清蒸山药**

材料:山药适量  
做法:a.山药的须毛稍刮一下,用清水搓洗去泥,切成段,山药去皮后会氧化变黑,所以蒸熟后再去皮。

b.放锅里蒸大约20分钟,根据山药薄厚不同,蒸的时间也不同,如果不清楚是否熟透,可用筷子扎一扎。蒸熟就行,不要过分加工,否则其中黏蛋白被破坏,所起到的健脾、养胃作用会打折。

c.蒸熟后,可去皮直接吃,品尝食材原本的甜味,也可蘸点果酱或白糖。

**红枣山药粥**

原料:红枣10枚、鲜山药200克、粳米100克、白糖适量

做法:a.粳米、红枣提前浸泡半小时;在粳米中滴几滴油,拌一下,放置5分钟。

b.山药去皮,切小粒,浸泡,以防变色。

c.锅中倒入适量清水,加入粳米搅动,水开后小火煮。

d.待米粒松软后倒入山药、红枣,小火慢慢熬,用勺搅拌,直到米粥黏软即可。

**南瓜山药泥**

原料:山药300克、南瓜300克、蜂蜜适量

做法:a.山药洗净,切成小段;南瓜去皮,切厚片,放入蒸锅中蒸熟。

b.蒸好的南瓜捣成泥,蒸好的山药去皮捣成泥,两种泥混合,淋上蜂蜜即可。

陈雨虹 吴婧



对于便秘  
石榴是把「双刃剑」

有说法称,吃石榴会导致便秘,是真的吗?

专家表示,对于便秘,石榴是把双刃剑。适量吃一般不会导致便秘,但过量食用,可能会增加便秘风险。

石榴膳食纤维含量丰富,每100克含4.9克不溶性膳食纤维,能增加粪便体积,促进肠道蠕动,帮助粪便更快排出体外,从而预防和改善便秘情况。吃石榴不吐籽,嚼碎了咽下去,对缓解便秘有好处。

但如果吃多了,高膳食纤维反而会引发腹胀,导致便秘。另外,石榴尤其是石榴皮中含一定鞣酸,鞣酸具有收敛作用,如果吃了太多黄色的隔膜,会使粪便在肠道内滞留时间过长,也容易引起便秘。

所以,吃石榴本身并不会直接导致便秘,但过量食用可能会增加便秘风险。建议一天吃石榴不超过1个。

来源:人民网

运动后半小时内  
是能量补给最佳时机

专家表示,运动后半小时内是能量补给的最好时机。此时身体处于能量亏损状态,摄入的食物很快会被身体吸收利用,而不是转化成脂肪。而且,如果不吃东西,人体就没有原材料用于合成肌肉、骨骼等,不利于身体健康。在运动后半小时内,可适当摄入蛋白质、糖类、纤维素,如水果、鸡蛋、瘦肉、牛

奶等,也可以适量食用一些坚果,但不能放开了吃,摄入量要与自己的体能消耗量相适应。

专家还提醒,如果要进行强度较大的运动,也可在运动前1小时左右,补充一次总能量为200-300千卡、富含复合碳水类食物的加餐,并增加水分摄入,以保证运动中的能量供给。

来源:光明网