

吃出年味
乐享健康



春节即将到来,喜庆的氛围弥漫在每个角落。不过,在这阖家团聚、举杯同庆的时刻,也别忘了要吃健康。



饺子升糖快?那是你没吃对

春节的家宴,饺子不能缺席。但是对于糖尿病患者来说,饺子是升糖较快的食物,想吃又不敢多吃。糖友就不能愉快地吃饺子了吗?当然不是啦,选择适合的原材料,进行适当的加工,同时注意食物的搭配,糖友们也能安心吃饺子。

介绍几个小妙招,在满足口腹之欲的同时还能控制好血糖。

★饺子皮里添杂粮

饺子升糖快,其中很重要的一个原因就是包饺子的面粉。饺子粉属于精细加工的食材,食材越精细,升糖指数越高。对于糖尿病患者,可以选择升糖指数较低的杂粮面粉、荞麦面粉、全麦粉等,或者在普通面粉中增加一定量的玉米面来制作饺子皮。这样既降低了GI值(血糖生成指数),又增加了膳食纤维,有利于血糖的控制。

★饺子馅首选素馅

饺子馅要首选GI值相对较低的食物加工制作,如黄瓜虾仁馅、韭菜鸡蛋馅等。少吃纯肉馅,多吃素菜馅或荤素搭配的馅料,馅料里的肉避免用纯肥肉。

还有一个控糖的小技巧,那就是剁饺子馅的时候尽量剁得大一点,因为食物颗粒越大,其中的膳食纤维保存率越高,对升糖的影响就越小。

★蒸煮为佳少吃煎炸

在饺子的烹调加工方式上,应尽量选择少油烹调方式,比如煮饺子、蒸饺子等。尽量避免选用煎炸的方式加工饺子,比如煎饺子、油炸饺子。摄入过量油脂不仅会增加超重、肥胖的发生风险,还会导致胰岛素抵抗,血糖升高。

★控制吃饺子的量

饺子皮主要成分是碳水化合物,如果在短时间内过多进食饺子,会导致摄入的碳水化合物超标,引起血糖波动,不利于糖尿病患者控制血糖。因此,建议吃饺子要合理控制总量,并且要计算到全日碳水化合物总量当中。避免暴饮暴食,应细嚼慢咽,建议每次吃饺子的数量最好不要超过10个,如果饺子个头较大,5个左右可能就比较合适。

★少喝饺子汤

很多人在吃饺子之后喜欢喝饺子汤,认为“原汤化原食”,但其实对于糖尿病患者来说并不建议喝饺子汤。饺子汤里含有大量的精淀粉和馅料漏掉的油脂,这些成分人体吸收较快,会使血糖快速升高。

此外,吃饺子的同时还可以搭配醋或一些蔬菜,如芹菜、白菜、土豆、黄瓜等,增加饱腹感的同时,不会导致血糖出现明显的波动。

袁烽(首都医科大学附属北京中医医院)

警惕节日餐桌上的美食刺客

一桌丰盛的年夜饭必不可少,但要小心那些潜藏在节日餐桌上的“美食刺客”。

★有壳带刺的海鲜

河鲜、海鲜美味又营养,是年夜饭餐桌上必不可少的美食,但是这类食物有一个共同的特点,那就是多会有锋利的刺或是坚硬的壳。与之相似的食物还有锋利的骨头碎片、尖锐的枣核等等。

这些异物如果卡在食管中,可能会导致食管的损伤、破裂,而食管与胸腔毗邻,如果锋利的异物穿透食管,进一步穿透胸腔,就可能会出现脓胸、气胸等。

此时,你可能会感到胸闷、憋气、呼吸困难,重要的血管受到损伤甚至可能会出现咳血。如果异物顺利地通过食管,下一步就会进入胃和肠道,这可能会导致胃和肠道的穿孔。胃内含有大量的胃酸,一旦穿孔,胃酸就会进入腹腔,化学性的刺激可能会导致剧烈的腹痛。而肠道内含有大量的菌群,肠穿孔后腹腔感染的概率大大增加。

见招拆招:

如果吞咽了坚硬异物一定不要用一些“土办法”自救,比如吞咽馒头等固体食物或是喝醋软化等。因为不断吞咽的动作可能让原本卡在浅部的异物越进越深,甚至穿透消化道进而进入胸腔、腹腔,而醋的酸度对于想要软化的鱼刺、蟹壳更是微乎其微。

如果你被坚硬或是较为锋利的食物卡喉或划伤喉咙,正确做法是尽快就医。喉部的异物经过喉镜等简单的处理即可取出,进入胃部或是肠道的异物可能需要胃肠镜的辅助,甚至需要手术治疗。而如果吞咽的是较为坚硬但光滑的食物,此时,您需要严密观察腹部的情况,有没有腹痛、腹胀、排气排便停止等梗阻的表现,如果出现上述症状,及时就医。

★富含鞣酸的水果

春节走亲访友,喝茶聊天,冰冰甜甜的糖葫芦和软糯香甜的柿饼绝对是美味又应景的吃食。不过,山楂、柿子这些人们日常非常喜欢的水果同样隐藏着一些隐患,在这些食物中含有大量的鞣酸和不可消化的纤维。

鞣酸与胃酸反应的同时与食物中的果胶、纤维素等结合,就会形成不溶于水的沉淀物。由于这些沉淀物不能被胃肠道吸收,如果卡在胃肠道之中就会形成肠梗阻,更严重的可能会导致胃肠道的溃疡、穿孔。

此外,很多便秘的人通常会吃香蕉通便,其实促进胃肠道蠕动的并不是香蕉本身而是纤维素,而未成熟的香蕉中同样含有大量鞣酸,进食过多反而可能适得其反,不但不能通便反而导致便秘的发生。

见招拆招:

柿子、山楂虽美味,食用需有度,特别是不要在空腹的情况下吃。当然,除了特殊的饮食习惯外,还有一些其他的原因,如曾经做过腹部的手术、胃肠道蠕动缓慢、糖尿病导致胃轻瘫等。对于这些人群,由于食物在消化道内滞留的时间较长,从而增加了梗阻的风险。

因此,如果您有以上的危险因素,近期吃了大量的柿子、山楂,或是未成熟的香蕉等富含鞣酸的水果,并且出现了腹胀、腹痛、呕吐,特别是出现呕吐、排气、排便减少等表现,那么就需要注意了。这个时候很有可能出现了胃肠道的梗阻,不要耽搁,一定及时就医。

★过夜的凉菜冷食

节日的餐桌难免出现剩菜剩饭,为了避免浪费大家往往会选择打包放入冰箱。此时你需要注意“冰箱杀手”——李斯特菌。李斯特菌广泛存在于自然界中,与其他细菌不同,李斯特菌耐低温,在0℃-4℃的低温下仍可以缓慢生长。受其污染的食物如果没有经过充分的加热就吃下肚,很可能被感染。因此,大家特别需要注意一些开袋即食的冷藏食品,如果一次性未食用完毕放回冰箱,一定要注意密封保存。李斯特菌感染一般会出现胃肠道症状,但更糟糕的是对于免疫力低下的人群,它可以侵入血液导致菌血症,甚至通过血脑屏障,导致脑膜炎、脑炎。

此外,李斯特菌可以通过胎盘传染胎儿,有些孕妇自己症状虽然不重,但胎儿却受到极大的威胁,出现早产,甚至流产。

见招拆招:

光盘行动也是节俭的好习惯。此外,冰箱里冷藏食物时间不要过长,一定要充分加热后再享用美味。如果你吃完冰箱冷藏食物(尤其是即食食物)后出现腹痛、腹泻、呕吐、发热等表现,一定及时就医。特别是免疫力低下的人群,如老年人、小儿或是糖尿病患者以及孕妇,因为早期的抗感染治疗对于李斯特菌导致的感染尤为重要。

高明 周华(清华大学附属北京清华长庚医院)