

健康日历

世界防治糖尿病日

11月14日是世界防治糖尿病日，它是由世界卫生组织和国际糖尿病联盟于1991年联合发起的，旨在唤起政府、媒体及公众对糖尿病防治工作的关注，共同为糖尿病防治工作承担起各自负的宣传活 动。自建立以来，它不断成长壮大，现已引起了全世界约35亿人的关注，包括政府工作者、医务人员、新闻媒体等，当然还有糖尿病患者自己。

教你二十招预防糖尿病

早餐最重要 少喝甜饮料

□李好

时下，糖尿病低龄化日益严重，这一慢性病已并非“老人专属”。让大众了解糖尿病预防的重要性，意义重大。为此，《印度时报》最新载文，刊出糖尿病专家苏尼塔·帕萨尼亚博士总结出的“全方位防糖20招”。

生活习惯篇

了解糖尿病。糖尿病离我们并不远，每个人都有必要正确了解相关知识。熟悉它的病因、特点及危害，实施糖尿病的预防性治疗及预防措施就会更加简单易行。

定期做体检。大多数糖尿病患者早期并没有特别明显的症状，因此，定期检查至关重要。抽血化验有助于查出前期糖尿病，防止病情进一步加重。

早餐最重要。健康早餐有助于降低罹患糖尿病风险。无论你饿不饿，都应该养成每天吃早餐的健康习惯。吃早餐不仅有助于控制食欲，而且有助于增强饱腹感，进而控制午餐和晚餐的热量摄入，防止超重。

平时多锻炼。养成每天锻炼的好习惯，具有多方面的健康受益。每天锻炼可以保持健康体重，降低血糖水平，促进胰岛素敏感性。为了保持正常血糖水平，每天应至少锻炼30分钟。

保证睡够觉。预防糖尿病，每晚必须保证至少6小时高质量睡眠。缺乏睡眠容易导致体内压力激素升高，进而影响胰岛素分泌，导致血糖失衡。

努力减“肥肉”。超重会增加糖尿病危险，体重减轻10磅(约合4.5公斤)，则可显著降低患糖尿病的风险。但是，很少有人能坚持减肥。事实上，减肥要讲究科学，通过健康的方式，而不是拼命节食，吃完就吐等。

经常晒太阳。美国芝加哥洛约拉大学一项研究发现，通过沐浴早晨的阳光而摄入足够的维生素D，有助于增加胰岛素敏感性和胰岛素分泌量，进而预防糖尿病发生。

身心要减压。压力过大，会引起身体的一系列连锁反应，最终出现高血糖。日常工作和生活中，有压力要学会适当宣泄，可以通过练瑜伽、听音乐、打坐冥想等方法放松身心。

彻底戒烟草。吸烟会影响人体多种激素的分泌。日本大阪大学一项涉及1300名参试者的研究

发现，每天吸烟超过30支，糖尿病发病风险增加4倍；每天吸20~30支烟，发病风险增3倍；每天吸烟20支以内，糖尿病风险增加88%。彻底戒烟，是预防糖尿病强有力的举措。

正确饮食篇

适当减饭量。对“微胖”人群来说，可以每天适当减少食物摄入量。比如，过去每顿吃两碗饭，那么尽量改为每顿吃1碗饭。另外，餐前喝杯水，可以避免饮食过量。

多吃全谷物。饮食中增加全谷食物不仅可防止糖尿病，而且可以减缓人体吸收碳水化合物 的速度。控制碳水化合物食物摄入量，多吃大麦、小麦、玉米、燕麦、大米、小米、等全谷食物。

避免高脂肪。垃圾食品及其他快餐食品中过高的饱和脂肪会增加坏胆固醇水平，不利心脏健康。而高血脂同样会影响血糖水平。因此，垃圾食品等高脂肪食物应当尽量少吃或不吃。

少喝甜饮料。口渴的时候，尽量喝白开水、矿泉水或牛奶，避免苏打水、糖分多的软饮料或其他多味饮料。因为所有甜饮料都含有一定的“隐糖”，容易导致血糖猛升，增加糖尿病风险。

零食要选对。夜晚肚子饿的时候，可以吃一碗健康沙拉，而不要猛吃比萨饼。另外，沙拉应保持清淡口味，稍微加点酱汁和低脂奶酪或蛋黄酱。

蔬果多样化。肉食美味可口，但是不能天天吃，因为肉食吃得过多也会增加糖尿病风险。每天多吃各种蔬菜，有助于补充身体必需的多种营养素，防止糖尿病发生。

补充纤维素。多吃富含纤维素的食物有助于减缓胃肠内食物消化速度，降低2型糖尿病风险。美国饮食指南建议，每天至少摄入25~30克膳食纤维，可调节血糖水平。

平常多喝水。每天保证充足饮水量，有助于充分利用血液中的血糖，使之稳定。此外，保证体内水分充足有助于调节身体各项功能。

多吃豆制品。大豆是预防糖尿病的最佳食物之一。大豆中的大豆异黄酮有助于降低血糖水平。与其他食物相比，大豆含热量相对更低，适量补充可预防糖尿病的发生。

采集日期：2015年11月11日

单位：元/公斤

品 名 \ 市 场	崇文门菜市场	白纸坊店 美廉美超市	府右街店 顺天府超市	双井店 家乐福超市	新华百货店 物美大卖场	公益西桥店 乐大妈超市	太阳宫店 京客隆超市	太平桥店 永辉超市	日均价	周环比涨幅
鸡蛋/公斤	8.76	7.78	7.76	/	7.96	8.10	7.98	7.38	7.96	-1.58%
土豆/公斤	1.98	1.96	2.96	1.98	2.58	1.96	2.36	1.98	2.22	-2.84%
白萝卜/公斤	1.18	1.38	1.16	/	1.38	1.76	0.98	1.38	1.32	12.71%
胡萝卜/公斤	2.36	1.38	2.36	1.98	3.38	1.18	3.38	2.78	2.35	-22.89%
大白菜/公斤	0.98	/	1.16	0.92	0.98	0.58	0.92	0.98	0.93	3.88%
西红柿/公斤	7.16	5.96	6.36	9.98	6.78	8.76	7.76	5.18	7.24	7.78%
黄瓜/公斤	6.76	6.76	5.16	3.36	6.76	5.98	3.98	5.58	5.54	47.90%
葱/公斤	3.98	5.16	4.76	2.78	1.98	5.36	7.16	2.80	4.25	-7.21%
姜/公斤	7.98	9.16	5.96	7.50	5.16	9.16	7.16	7.98	7.51	14.75%
蒜/公斤	11.16	9.96	9.96	9.96	7.00	11.96	9.96	7.98	9.74	-1.81%
圆白菜/公斤	1.76	2.38	2.36	1.98	2.38	1.98	1.38	2.58	2.10	29.83%
芹菜/公斤	1.56	1.98	1.96	*1.96	1.98	1.76	1.58	1.98	1.83	16.91%
菠菜/公斤	5.98	5.98	8.76	2.76	5.98	5.76	3.98	9.98	6.15	26.10%
油菜/公斤	4.76	3.56	/	*1.76	3.58	3.96	3.36	3.98	3.57	6.25%
富强粉/公斤（古船）	3.98	/	2.98	/	3.98	3.18	3.96	/	3.62	-11.05%
大米/公斤	4.78	4.38	4.56	4.20	3.98	4.74	5.56	4.98	4.65	-7.33%
玉米面/公斤	4.40	4.76	3.98	11.60	4.76	5.16	4.78	5.98	5.68	1.79%
绿豆/公斤	13.00	12.90	14.80	19.80	13.96	13.96	13.98	13.98	14.55	6.44%
花生油/升（鲁花一级）	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	0.00%
大豆油/升（金龙鱼）	9.70	9.68	8.76	7.38	9.68	8.70	8.58	/	8.93	-1.18%
香油/升（古币）	45.78	45.78	44.22	55.56	45.78	50.88	57.11	57.56	50.33	-2.95%
后臀尖/公斤	39.60	25.98	27.60	23.80	21.96	23.60	27.20	23.96	26.71	-6.96%
前臀尖/公斤	39.60	19.96	27.60	23.80	25.96	23.60	26.60	19.96	25.89	-6.24%
五花肉/公斤	51.60	29.98	33.60	20.88	25.96	19.80	49.60	21.96	31.67	6.43%
牛腩/公斤	83.60	49.96	67.60	49.60	49.96	107.60	59.20	69.96	67.19	1.90%
羊肉片/公斤	87.60	75.60	73.60	65.60	97.60	59.80	59.80	75.60	74.40	-0.97%
鲤鱼/公斤	21.60	15.98	19.60	34.00	11.98	19.80	/	11.98	19.28	0.00%
整鸡/公斤	21.60	15.98	25.60	17.96	17.98	13.60	/	17.96	18.67	3.45%
鸡翅中/公斤	57.60	45.96	57.60	43.96	45.96	43.80	/	41.96	48.12	7.10%
鸡胸/公斤	23.80	17.98	25.60	17.98	17.98	13.16	/	15.96	18.92	7.48%
三元加钙（袋）243克	2.10	2.20	2.10	/	2.20	2.10	2.10	2.10	2.13	0.00%
加碘低钠盐（限价）（400克）	2.80	2.80	2.80	2.80	2.80	/	2.80	2.80	2.80	0.00%
白糖/公斤	12.60	5.98散	12.40	10.00	12.00	11.80	13.00	12.40	12.03	0.96%
说明:表中各商品价格为该市场最低价。*为会员价										

京客隆促销信息

单位:元

促销日期	商品名称	单位	优惠售价	促销日期	商品名称	单位	优惠售价
11.14-11.15	团生菜	500g	1.68	11.14-11.18	枣花村400g酸枣	袋	25.90
11.14-11.15	油菜	500g	1.28	11.14-11.18	洽洽308g香瓜子	袋	7.80
11.14-11.15	赵州雪梨	500g	1.76	11.14-11.18	果园老农320g西梅	袋	19.90
11.16-11.18	菠菜	500g	1.58	11.14-11.18	雨灵400g袋装果皮	袋	4.99
11.16-11.18	国产香蕉	500g	1.99	11.14-11.18	鱼家香130g*3豆类鱼罐头	组	10.90
11.16-11.18	平和琯溪蜜柚	500g	1.99	11.14-11.18	曼妥思46g薄荷凉感粒方无糖口香糖	瓶	5.99
11.14-11.18	京客隆排酸猪冷冻猪背	500g	7.60	11.14-11.18	曼妥思46g葡萄凉感粒方无糖口香糖	瓶	5.99
11.14-11.18	卓宸280g肥牛片	500g	19.90	11.14-11.18	乐事无限104g*8薯片组合包	组	17.99
11.14-11.18	京客隆羊蝎子	500g	19.60	11.14-11.18	怡宝4.5l纯净水	桶	5.90
11.14-11.18	多利鱼块	500g	9.90	11.14-11.18	养元240ml核桃杏仁露	罐	1.99
11.14-11.18	双狗2kg猪肉天津包子	袋	19.90	11.14-11.18	银鹭360g桂圆莲子八宝粥	听	2.80
11.14-11.18	草原之歌240g孜然羊肉串	袋	10.80	11.14-11.18	青岛600ml 8°冰醇啤酒	瓶	1.88
11.14-11.18	盲青320g松仁小肚	袋	11.39	11.14-11.18	圣丹尼诗750ml佐餐干红葡萄酒	瓶	9.90
11.14-11.18	元亨500g五香脱骨扒鸡	袋	9.45	11.14-11.18	爱特福840ml 84消毒液	瓶	2.45
11.14-11.18	老曹400g盐水鸭	袋	11.90	11.14-11.18	洛娃1.5kg护肤洗洁精	瓶	8.79
11.14-11.18	义利270g维生素双联包	包	4.25	11.14-11.18	大宝100ml SOD蜜	瓶	7.80
11.14-11.18	生龙1L米之清酒	瓶	9.99	11.14-11.18	京客隆10卷三层超柔卷筒卫生纸	提	18.50
11.14-11.18	津统350g粉丝	袋	8.90	11.14-11.18	酷云簸箕套装	个	10.00
11.14-11.18	海天380ml味极鲜特级酱油	瓶	2.95	11.14-11.18	象太郎R入847g浸塑衣架	捆	4.90
11.14-11.18	龙门2.1L米醋	桶	9.90	11.14-11.18	洁能舒棉绒保暖坐垫	个	7.90
11.14-11.18	火鸟420g纯芝麻酱	瓶	11.80	11.14-11.18	芳草150*215cm FM637单人暖绒被	条	109.00
11.14-11.18	王致和340g大块腐乳	瓶	4.80	11.14-11.18	芳草200*230cm FM638双人暖绒被	条	149.00
11.14-11.18	古船5kg富强粉	袋	15.50	11.14-11.18	芳草FM109珍珠棉枕芯	个	48.00
11.14-11.18	汇福5L一级大豆油	桶	30.40	11.14-11.18	德运1L全脂牛奶	盒	9.90
11.14-11.18	古币450ml芝麻香油	瓶	19.90	11.14-11.18	德运1L脱脂奶	盒	9.90
11.14-11.18	福临门5kg金典东北米	袋	28.80	11.14-11.18	太子500ml黑格型啤酒	听	4.90
11.14-11.18	卡夫400g乐之饼干	袋	9.50	11.14-11.18	太子500ml 黑啤啤酒	听	4.90

(以上信息由北京市职工物价监督总站提供)

擅用牙线可全面祛除牙垢

□王宗

就像打扫房间总有一些扫不到的死角一样，刷牙也有清除不到的地方。科学研究证实，彻底有效地刷牙只能去除约70%的牙面菌斑。我们的牙齿有5个面，而刷牙主要能清洁到3个面，很难除去牙齿邻面间隙的牙菌斑、牙垢等，从而易引发邻面蛀牙和牙结石沉积导致牙龈炎症。而牙线能胜任保持牙齿邻面卫生的“清道夫”工作。

牙线是用棉、麻、丝、尼龙或涤纶制成，用于去除牙齿邻面的食物残渣、软垢、牙菌斑，起到清洁牙面、剔出嵌塞食物的作用。推荐餐后常规使用牙线，并保证每天使用牙线彻底清洁一次，特别是晚饭后，用完可以用漱口水漱漱口。正确使用牙线，不但能有效保持牙齿邻接面的清洁，还能有效去除嵌塞在邻接面的食物残渣，又不会损伤牙龈，

与刷牙结合起来能很好地保持口腔清洁。

有人担心牙线在牙缝里进出，会导致牙齿的松动，其实这种顾虑是多余的。标准的牙线厚度小于0.15毫米，远小于最窄牙缝厚度，正常牙齿间的缝隙足以使十分扁平的牙线通过，不会使牙缝变大。牙线还可通过按摩牙龈，增加局部血液循环，起到预防或减少牙病的目的。