



俗语有云：好吃不过饺子，饺子在老百姓心中的地位不言而喻，但是对糖尿病患者来说，很多糖友都担心吃饺子会让血糖升高，这饺子还能吃吗？北京市朝阳区卫计委提示，糖友们知道了吃饺子的注意事项，也可以放心吃饺子。

# 糖友吃饺子有讲究 四种馅料更适合

□本报记者 唐诗

## ■选用高纤蔬菜低脂瘦肉做馅■

饺子外面的面皮以碳水化合物为主，馅料有肉、有菜、有盐、有油等，荤素搭配，营养全面。而糖尿病患者吃饺子也有不少好处：不仅可以增加蔬菜摄入量，还能保证食物多样性。

那么怎样才能做出健康美味、适合糖尿病患者食用的饺子呢？朝阳区卫计委提示，挑选馅料很关键。

**高纤蔬菜不可少。**有些人喜欢吃纯肉馅的水饺，这样的馅料配比不平衡，糖尿病患者更应避免。应尽量选用含膳食纤维多、热量低、水分含量少的蔬菜，如芹菜、韭菜、白菜、萝卜、青椒等；还可以选择口味独特，带有特殊香味的蔬菜，如荠菜、蕨菜、香菇；里面还可以加入紫

菜、虾皮、木耳等配料调味。

**精选瘦肉加个蛋。**还有人喜欢用半肥半瘦的猪肉做馅，而糖尿病患者不宜吃肥肉，建议选择脂肪含量较低的牛肉、鸡肉、鱼肉或虾肉来做馅料，当然瘦猪肉也可以选择。有些人认为馅料中没有肥肉太柴口感不好，可以加少量植物油和一个鸡蛋的蛋清，同时放些压碎的豆腐一起搅拌均匀，就可以解决这个问题了。

**控制馅中油盐量。**做饺子时调馅的油用量要少，吃太油腻的饺子血糖波动明显增大。素馅用少量橄榄油或者芝麻油即可，调荤馅用油还要减半甚至不用油；不要使用浓汤宝、十三香之类的调料来调饺子馅，会增加盐分的摄入，也会影响食材的原香。

## ■吃饺子一次不宜超过2两■

除了要注意饺子馅料的选用和处理，糖友们也要注意饺子皮、食用分量方面的问题。

**饺子皮要多样化。**饺子皮尽量不要选用精面粉、饺子粉，而是选用全麦粉，或者白面与荞麦粉（玉米面）按照2:1混合粉，也可以用南瓜或者紫薯蒸熟后和面粉一起混合后做饺子皮，增加膳食纤维的摄入。

一次食用不超过2两。中等

大小的饺子约5至6个算一两，如果吃一两饺子，这一天主食的份额也要相应减去一两，确保碳水化合物摄入总量不增加。

**不要喝饺子汤。**因为汤里含有淀粉水解物糊精，人体吸收快，会增加血糖上升的峰值，如果是超市购买的速冻饺子就更不能喝饺子汤了，因为汤里还会溶有更多的油脂，而且馅儿的饱和脂肪含量往往超标。

## ■四种适合糖友的饺子推荐■

朝阳区卫计委还推荐了四种馅料的饺子，让糖友们选对馅儿放心吃。

**马齿苋馅饺子。**马齿苋有消炎、清凉、解毒、预防痢疾的作用，它含有鲜马齿苋多糖、生物碱和多酚类物质，能调节人体糖代谢过程、降低血糖浓度、对糖尿病也有一定疗效。

**韭菜馅饺子。**研究表明，韭菜含有较多的膳食纤维，能改善糖尿病症状。韭菜含有的挥发性精油及含硫化合物，具有降低血糖的功效，对糖尿病及其合并冠心病、高脂血症等均有较好的防

治作用。

**香菇馅饺子。**香菇对于气血亏虚、经常乏力的人有调理作用。香菇含钾量很丰富，合并有高血压的糖友经常食用，不仅能很好地降低血糖，还能有效控制病情的发展。但并发有糖尿病肾病的糖友，最好还是不要吃香菇饺子了。

**芹菜馅饺子。**芹菜中含有丰富的膳食纤维，能够使糖分的吸收转慢，防止餐后血糖值迅速上升。芹菜还含有芹菜碱、甘露醇等活性成分，经常食用可降低血糖。

## 生活资讯

一般饭后你会做什么呢？是吸烟、吃水果、喝茶还是松裤带、唱歌、散步、睡觉呢？如果你在饭后有以上的一项或多项习惯，要提高警惕了，这些生活细节正在“谋杀”你的健康。

# 这些饭后习惯正在毁掉你的健康

### 饭后吃水果

不少人喜欢饭后吃点水果，认为这样有利于清口。其实这是一种错误的生活习惯，饭后马上吃水果会影响消化功能。因为，当食物进入胃部后，需要消化1~2个小时才能缓缓排出，饭后马上吃水果，水果会被之前吃进的食物阻挡，而不能正常地消化。

### 饭后喝浓茶

茶叶中含有大量单宁酸，饭后喝浓茶，会使刚刚吃进的还没消化的蛋白质同单宁酸结合在一起形成沉淀物，影响蛋白质的吸收；茶叶中的物质还会妨碍铁元素的吸收，长期养成饭后喝浓茶的坏习惯，容易引发缺铁性贫血；此外，饭后马上喝茶，大量的水进入胃中，还会冲淡胃所分泌的消化液，从而影响胃对食物的消化工作。

### 饭后吸烟

有人认为，“饭后一棵烟，赛过活神仙。”事实上，这种做法对人体危害是极大的。因为饭

后人体的肠胃蠕动十分频繁，血液循环也随之加快，消化系统开始了全面的运动。如果在这个时候吸烟，肺部和全身组织吸收烟雾的力度大大加强，致使烟中有害成分大量被吸收，对呼吸、消化道都有很强的刺激作用，无疑会给人体机能和组织带来比平时吸烟大得多的伤害。

### 饭后饮水

饭后马上饮水会稀释胃液，使胃中的食物没有来得及消化就进入了小肠，削弱了胃液的消化

能力，容易引发胃肠道疾病。如果饭后喝的是汽水那对身体就更为不宜了，汽水产生的二氧化碳容易增加胃内压，导致急性胃扩张。

### 饭后唱卡拉OK

刚吃饱后胃容量加大，血流量增加，此时唱歌会使隔膜下移，腹腔压力增加，轻则引起消化不良，重则引发肠胃不适等其他症状。因此，最好在饭后1小时左右，食物正常消化后再去唱卡拉OK，或者干脆先唱歌然后再去吃饭。（马丽）



# 丰台工商分局前三季度 “以三个不断”推动商标监督管理工作

一是立足丰台，博采众长，不断推进商标品牌战略。在总局、市局制发深入实施商标品牌战略意见文件后，在第一时间起草《关于深入实施商标品牌战略推进区域品牌经济持续发展的意见》，并组成丰台区商标品牌战略研究课题组赴广东、浙江两省进行考察，在充分汲取外省市先进经验的基础上，对《意见》进行完善和修改。目前《意见》已修改完毕，正向区政府提请审议。积极提高辖区地理标志商标品牌知名度。对辖区3件地理标志商标进行走访调研，推动“长辛店白枣”参加“商标富农和运用地理标志精准扶贫典型案例”评选活动，支持“丰台芍药”参加世界地理标志大会。以非公党建工作促进商标代理机构规范经营。召开辖区商标代理机构座谈会，坚持非公党建工作与规范商标代理行为“两手抓”，不断强

化行业自律，提高商标品牌服务水平。前三季度，丰台区新增注册商标1.46万件，同比增长28%，截至目前，丰台区拥有注册商标8.04万件。今年新增1件地理标志商标。截至目前，丰台区有地理标志商标3件，中国驰名商标9件，北京市著名商标25件。

二是主动出击，严查严打，不断提高商标监管水平。制发《丰台工商分局“双打”工作实施方案》，推动“双打”工作落到实处。组织开展了酒类、日化用品、汽车配件、农用机械等富有成效的专项打假行动。探索推行有形市场商标线上线下一体化监管，构建商标监管长效机制。推进两法衔接工作，办结2件检察院移转案件，罚没款合计130万元，向公安部门移送涉嫌犯罪案件3件，案值65万元。前三季度，丰台分局共立商标类案件143件，办结99件，罚没款合计

563.2万元，同比增长38.6%，其中办结10万元以上大要案件11件，触发职权8项。

三是积极部署，凝聚共识，不断推进党风廉政建设。一方面以“两个专项”治理工作为抓手，持续、深入推进党风廉政建设，确保商标服务与监管干部依法行政、清正廉明、勤政为民；另一方面推进“两学一做”学习教育常态化、制度化，定期组织学习，召开民主生活会，将“两学一做”学习教育作为一项重大政治任务，切实抓紧、抓好，通过学习提高政治理论素养，对更好地开展商标业务工作起到了促进作用。

下一步，丰台分局将认真学习贯彻党的十九大精神，以“牢记服务宗旨、争优创新一流”的丰台工商精神，统一思想，凝聚力量，促进首都国际一流和谐宜居之都建设，服务辖区品牌经济持续健康发展。（杨红亮）

# 丰台工商分局 六里桥登记分中心正式对外服务

“请××号到B区17号窗口办理。”随着清脆的叫号音，丰台工商分局六里桥登记分中心于11月2日正式开始对外服务。

六里桥分中心除了和分局登记大厅、科技园区分中心一样承担丰台区各类登记注册预约业务以外，还承接改制、合并分立、集团登记等相对比较复杂的工商登记业务，是丰台工商分局又一个方便企业、提升服务能力的登记新阵地。六里桥登记分中心的成立，提升了丰台分局登记业务承接能力，方便了申请人就近申

请，缓解了丰台分局登记大厅的人流压力。11月2日，六里桥分中心已经成功受理了4户企业的登记申请，其中11月2日上午第一个提交申请的企业“北京鹏慧特众商贸有限公司”已顺利取得变更后的营业执照。

为了更好地服务企业，分局登记科今后将通过加强工作人员业务培训、加强软硬件设备支持等措施，提升六里桥分中心的的服务水平和服务效能，展现丰台登记人的良好形象。（潘晓红）



丰台工商分局

北京月盛斋清真食品有限公司工会不慎遗失组织机构代码IC卡，代码：76935465-X，发证日期：2011年2月25日 特此声明作废