



吃出来的健康血糖

“糖友”适合先吃蔬菜再吃肉

□本报记者 唐诗

不合理的饮食习惯，身体活动不足，过重或肥胖，过度吸烟酗酒，长期精神紧张，压力过大导致身体长期处于应激状态，代谢紊乱等都是容易诱发糖尿病的因素。北京佑安医院营养膳食科营养师赵乾介绍，饮食治疗是控制糖尿病最基本、最有效的方式之一。那么，适宜糖友们的饮食原则和进餐顺序是什么呢？



防治糖尿病五大饮食原则

赵乾介绍，目前糖尿病防治主要有五种方法，即“饮食控制+运动疗法+药物治疗+血糖监测+糖尿病教育”。近年来，对糖尿病人的心理支持和社会适应也作为重要的防治内容，其中的饮食治疗是控制糖尿病最基本、最有效的措施之一。糖尿病的饮食原则包括以下五点。

合理控制总能量，以维持正常体重为宜。具体能量根据患者的体重、生理条件、劳动强度、工作性质而定。

碳水化合物的供给要充足。主食定量，粗细搭配。其中全谷物、杂豆类占1/3。选用血糖生成指数低的食物，如荞麦、小米、玉米、燕麦、红薯及豆制品等。

控制脂肪和胆固醇摄入，限制脂肪，尤其是饱和脂肪酸的摄入。动物性脂肪含饱和脂肪酸摄入过多可导致血清胆固醇增高而引起动脉硬化，应严格限制。同时少食用富含胆固醇的食物，如动物脑，肝肾等内脏食品。

保证蛋白质摄入，选用优质蛋白。一般来说，糖尿病患者每日应保证摄入300克液态奶或等量奶制品，多食用大豆、鱼禽、蛋类等富含优质蛋白的食物。

摄入丰富的维生素和矿物质，减少酒精和钠的摄入。保证充足的维生素和矿物质摄入，多

吃蔬菜，其中深色蔬菜应占1/2以上，蔬菜种类、颜色要多样。清淡饮食，每日烹调用油量为25-30克即可，用盐不超过6克，限制饮酒。

最后吃主食有利于控制餐后血糖

合理安排餐次。糖尿病患者可适当增加餐次，定时定量，在三次正餐之间加2至3次加餐。加餐选择以水果、酸奶或坚果为宜，但要注意吃的时候控制好量。

注意进餐顺序，细嚼慢咽。糖尿病患者吃饭时速度不宜过快，可先吃蔬菜，再吃肉类，最后吃主食，有利于降低餐后血糖。

适当运动。有氧运动强度小、节奏慢的特点，很适合糖尿病患者，尤其是心肺功能不好的老年人。骑自行车、慢跑、跳绳、跑步、游泳、步行、跳舞等都属于有氧运动，患者可根据自身情况酌情而定。

赵乾提示，《中国居民膳食指南(2016)》推荐成人每周应至少进行5天中等强度的身体活动，累计150分钟以上，坚持日常身体活动，尽量减少久坐的时间。

相关链接

糖友们可以安心吃的水果

一些糖尿病患者会很自觉地与水果划清界限，这是因为担心水果中含有的糖分。可是糖尿病患者真的与水果无缘吗？其实，只要选一些含糖量低的水果，例如以下几种，糖尿病患者也有“口福”吃水果。

苹果：苹果酸酸甜甜，虽含有糖分却不会被人体快速吸收，因而能降低血糖，特别是餐后血糖，糖尿病患者可以放心吃适量的苹果。

石榴：石榴的味道偏甘、酸、涩，有生津止渴的功效，适合糖尿病患者食用，特别是烦渴多饮、口干明显的糖尿病患者。

梨：梨有清热、生津、润肺的功效，咽喉痛上火的人群都喜欢用梨煲水喝。梨的含糖量相对较低，糖尿病人可以吃梨，量不多是不足以引起血糖升高的。

柚子：用柚子榨出的果汁中含有胰岛素样成分，既能降低血糖，又能保护心血管。

猕猴桃：猕猴桃从中医的角度讲，具有调中理气、生津润燥、解热除烦、通淋的功效，适合腹型肥胖、胃肠胀气、烦热型的糖尿病患者，有黄疸的更为适合。

李子：酸甜可口的李子，具有清肝热、生津利尿的功效，虚劳有热型的糖尿病患者特别适合吃。

水果中含有大量的纤维素、矿物质和维生素，如果完全戒掉水果，糖尿病患者损失很大。糖尿病患者不用完全戒水果，但要谨记吃水果的总量不能过多，少吃为宜。同时，需要注意的是，糖尿病患者吃水果最好在两餐之间，作为下午茶补充，或者是睡觉前一小时进食。糖尿病患者餐前或饭后也不宜马上吃水果，一次性摄入太多容易使血糖快速往上升，最好是食用水果两小时后测测血糖，摸索适宜自身的水果摄入量，必要时向医生进行咨询。

【健康红绿灯】

绿灯

鸡蛋小火煮3分钟刚好



鸡蛋应该冷水下锅，慢火升温，沸腾后微火煮3分钟，停火后再浸泡5分钟。这样煮出来的蛋清嫩，蛋黄凝固又不老，蛋白变性程度最佳，也最容易消化。而煮沸时间超过10分钟的鸡蛋，不但口感变老，维生素损失大，蛋白质也会变得难消化。

跑步秒杀一切保养品



日本“跑步者”网站：爱跑步的人，通常身姿挺拔，身上没有多余的脂肪，肌肉坚实，线条流畅。尤其是女性，只要开始跑，就一定会变漂亮。这是因为，当身体脂肪减少，全身肌肉变得紧致，动作就会随之变得敏捷矫健，皮肤会变得细腻有光泽。

红灯

糖浆开封超三月勿喝



开启后的糖浆在瓶盖及瓶口不被污染的情况下，可在常温中(25°C以下)保存1~3个月，冬天不超过3个月，夏天不超过1个月。建议开瓶后常温贮存。服用前应对光观察一下，如果糖浆出现大量气泡、絮状混悬物、沉淀物、变色、结晶，或开瓶后出现酸败、异味等现象，说明药物已经变质。

离婚让男人大脑老得快



离婚等负面事件，会使大脑中与记忆力和思维相关的区域因不幸的发生迅速变薄，从而导致细胞损伤、免疫力下降和基因改变。伴随婚姻而来的社会责任，及逃避离婚带来的情感和经济压力，很可能既影响男性的疾病存活率，也改变了其大脑功能。

2018年4月23日，丰台工商分局接到美国苹果公司授权打假人员举报，称全区有10余家店铺涉嫌侵犯美国苹果公司相关注册商标专用权。为了提高执法效能，提高侵权假冒行为打击力度，丰台工商分局决定在辖区范围内开展打击侵犯“苹果”注册商标专用权行为专项行动。

4月25日至4月27日，丰台工商执法人员科所联动，分别对方庄、大红门、岳各庄、丰台北路等地区的11家“苹果专卖店”、“苹果体验店”进行检查。执法人员发现，11家店铺均存在涉嫌违反《中华人民共和国商标法》有关规定的行为，即在未经美国苹果公司授权的情况下，在店铺招牌、墙壁、收银台、营业员服装及名片等显著位置使用苹果图形标识和“Apple store”、“iPhone”等字样，会让相关消费者误认为该店铺为美国苹果公司直营店或正规授权经营店，涉

丰台工商组织开展打击侵犯“苹果”注册商标专用权行为专项行动并取得显著成效

嫌侵犯美国苹果公司相关注册商标专用权。同时，执法人员在其中10家店铺内分别发现涉嫌侵犯“苹果”注册商标专用权的手机壳、iPad保护壳、手机膜、手机电池、数据线等配件390余件，经“苹果”商标权利人现场鉴定，均为侵权假冒商品，涉案金额10万余元。执法人员对侵权商品予以扣押，案件正在进一步处理之中。

美国苹果公司在第9类、第35类、第37类等多个类别享有苹果图形商标、“Apple store”、“iPhone”等注册商标专用权，未经许可授权，任何人不得擅自使用。此次专项行动，规范了商标使用行为，保障了商标权利人和广大消费者的合法权益，优化

了辖区营商环境。

一直以来，丰台工商分局高度重视商标知识产权保护工作，不断加大执法力度，保持打击侵权假冒违法行为的高压态势，查处了一批侵犯国内外知名商标专用权的案件。今年分局共办结商标侵权案件59件，罚没款806.53万元。分局查处味多美注册商标专用权案被评为“2017年工商和市场监管部门查处商标侵权典型案例”。

下一步，丰台工商分局将进一步加大商标知识产权保护工作，依法查处各类商标侵权行为，维护好商标权利人的合法权益和消费者的合法权益，进一步优化辖区营商环境。同时，也提示广大消费者，在选购商品或接

受服务时，可以通过企业官方网站查询附近正规商店或服务网点。如遇到消费纠纷问题，可拨打12315热线，或持消费凭证向经营者所在地工商部门进行投诉举报。

(杨红亮)

