

糖尿病患者如何能做到合理饮食,管理好血糖呢?本文告诉您饮食管理的原则。

糖尿病患者:合理饮食 管控血糖

主食类

粗细搭配。建议每顿饭的主食中,粗杂粮要占一半的量,如糙米、燕麦、荞麦等。在个人现有的主食习惯上进行改变,习惯吃大米饭的人,可以在米饭中加入小米、糯米、黑米等各种粗粮,做成二米饭、三米饭、黑米饭等;还可以在米饭中加入红豆、扁豆、绿豆、芸豆等各种杂豆类,做成各色豆饭。总之,就是要避免吃白米饭这种单调乏味、营养不足、过于精细的主食。习惯吃面食的人,也不要总吃白馒头或白面条。蒸馒头、做面条、包饺子等任何面食的时候,都可以掺入一定比例的全麦粉、燕麦粉、大麦粉等粗粮。

少油脂。首先必须抛弃油条、葱油饼、炸馒头、方便面、麻花、油炸糕等油炸主食。其次,对酥饼等虽未油炸但也添加大量油脂的主食也要格外当心。最后,吃面条、米线、米粉等快餐主食时,要注意那些油乎乎的汤。

肉蛋类

合理选择。俗话说得好:“四条腿的不如两条腿的,两条腿的不如一条腿的,一条腿的不如没有腿的。”也就是说,综合考虑营养价值,

猪肉不如禽肉,禽肉不如鱼肉,鱼肉不如蛋类,合理搭配,鱼类、禽类、瘦肉都应适量选择。

每天1个蛋。每天1个蛋,且连蛋黄一起吃掉。如果不存在脂代谢异常,对于血脂正常的糖尿病患者来说,每天吃1个鸡蛋对胆固醇水平影响很小,且能保证优质蛋白质的摄入,所以可以放心食用。

合理初加工。首先,禽肉等需要去皮(脂肪含量高),畜禽肉上的大块脂肪可以用刀剔除;其次,可以将瘦肉放进沸水锅中煮一段时间,将肉中不可见的脂肪煮出来,弃汤之后再烹饪,以此减少脂肪摄入量,水煮的过程还有助于减少肉食的嘌呤。

聪明巧烹饪。烹饪肉类食材要在烹饪方法上下功夫,避免油炸、烧烤等方式,尽量采用水煮、清蒸、急火快炒等烹饪方式,可以减少烹饪油的使用量。炒肉片时可以将肉切成薄片,短时间加热即可熟,炒之前用料酒、酱油等先腌制一下入味,加少许淀粉拌匀也可减少烹饪用油。

控制钠含量。不仅仅要控制简单糖的摄入量,还要控制钠的摄入量,因为钠摄入过多不利于血压控

制。糖尿病患者烹饪肉类时建议选择一些香料或者辣椒增加食物的风味,从而减少盐的使用量,避免同时选择酱油、老抽、盐等调味料。另外,尽量不要选择加工肉制品,因为这类食物钠含量颇高,且还含有亚硝酸盐。

蔬果类

控制主食摄入量。相比叶菜类和瓜菜类蔬菜来说,薯芋类蔬菜往往淀粉含量较高,糖尿病患者应将其纳入主食摄入量中,比如红薯、土豆、芋头、山药等。另外,鲜豆类食物中,蚕豆也富含碳水化合物(每100克含有19.5克碳水化合物),如果选择了这些食物就应该适当减少主食摄入量。

食物多样。尽量做到中餐和晚餐每餐至少有两个蔬菜品种,做到多种食材相互搭配,才能做到食物多样,健康膳食。

蔬果不可偏废。每天要吃500克蔬菜、100克水果。在所有食物中,蔬菜是最接近糖尿病饮食治疗目标的。

应高度重视蔬菜的摄入量,应保证每天摄入500克(即一斤)以上,每天都要吃一定量的绿叶蔬菜和嫩茎类蔬菜,包括白菜、菠菜、油菜、韭菜、生菜等;每天至少吃一次菌藻类食物,如蘑菇、香菇、金针菇、木耳、银耳、海带、紫菜等。除此之外,富含叶黄素的蔬菜和水果对糖尿病患者有很好的作用。叶黄素是视网膜血管抗氧化所必不可缺的营养素,而糖友极易出现视网膜病变,因此最好多吃此类蔬菜,如西兰花、菠菜等。



提个醒

小验方

治肾性蛋白尿方

取生地、车前子各15克(包煎),生黄芪30克,雷公藤10-15克,丹参、丹皮各12克,薏苡仁根、白茅根各30克,炙甘草6克。先将雷公藤加水煎煮2小时(以减轻其毒性),然后加入其他中药共煎,沸后再煮15分钟,倒出药液后再加水煎煮,将两液混合,分早晚两次服,每日1剂。

治中风半身不遂方

取天麻、千年健、胆南星各10克,牛膝25克,杜仲25克(炒炭),石决明25克(先煎),地龙20克,乳香、杭白菊、花粉各15克,全蝎5克,水煎,每日为1个疗程。此方完全无毒副作用。

(本方仅供参考)

三法结合 治疗肩周炎

手法按摩 摩肩:患者取坐位,肩自然下垂,医者站其侧后方,用双掌对颈、肩、背、胸组织大面积进行按、摩、揉、捏。

点穴 医者一手扶持患肩,另一手拇指在痛阈部位进行点、拔、理筋,镇定数次,然后令患者自动活动患肩。在最痛位置上保持不动,医者一手加以固定,另一手拇指针对压痛点位置,再次进行点、拔、理筋、镇定。

运肩 一手固定患者勿使摇动,另一手握同侧肘、腕部,作肩各方面的被动性活动,注意活动范围,由小到大,不能粗暴。

松肩 操作姿势同摩肩,对颈、肩、胸背大面积施行按、摩、揉、打。随即对痛阈所属原穴进行点、按。

拔罐 对痛点或痛区用闪火法进行拔罐,慢性期者,先用锋针,点刺出血,然后拔出瘀血;肩部肌肉肥厚者,可用拉罐,循经拔拉。

功能锻炼 1. 站立位,双手分执一等肩长小棍两头,以健侧带动患肩作前上举动作,然后双掌心握小棍两末端,以健侧用力通过木棍传递于患肢视耐受程度,作侧举动作。2. 患者前俯腰,患肩下垂作顺、逆时针划圈动作。3. 健手扶托患肘尖,用力作内收、外展、上举动作。手法治疗隔日一次,15次为一疗程。病人经一疗程多可治愈。

教你一招



备孕三大误区

为了生育,准妈妈在备孕的过程中会去搜索各种资料,与亲朋好友交流等,其实,有些信息未必科学。我们来看看备孕期间准妈妈常见的三大误区。

误区一:有人错误地认为,加强同房的频率,可以提高命中率。殊不知,怀孕是有条件的,只有在女性排卵期同房,精子才有机会见到卵子,精子和卵子见面才有机会妊娠。如果不在排卵期同房,就像七夕牛郎织女相会,牛郎不来或者织女爽约都是没有机会鹊桥相会的。

误区二:反复流产与男性无关吗?在门诊经常

会遇到,复发性流产女患者的配偶固执地认为,只要女性能怀孕,流产就和男性无关。真相是,临床上很多流产与男性精子质量、染色体异常、特异感染等等有关。从优生优育角度分析,精子的质量是非常重要的。

误区三:阳痿早泄会影响受孕吗?早泄和阳痿是临床非常常见的男科疾病,一般来说,只要可以正常完成性行为,是不影响生育的。如果严重早泄,无法完成性行为?这种情况是影响生育的,出现这种情况,就要及时到正规医院就诊。

发现小儿疝气不能等

小儿疝气是幼儿时期一种较常见的疾病,主要由于孩子的先天性因素所导致。家长如发现孩子平白无故总是哭闹,且在腹股沟区域或肚脐附近出现包块,就很有可能是疝气。孩子长久站立或哭闹不止时,很容易导致腹压的增加,从而导致疝囊形成甚至逐渐变大。

发现小儿疝气后家长不能等。一旦孩子用力哭闹,很可能在其阴囊上方出现包块,当安静以后又逐渐消失,大部分家长都不知道其实孩子已经发病很长时间,最终很可能错过治疗的最佳时机。因此,当孩子出现反复哭闹时,家长要检查是否出现疝气,发现问题及时到医院就诊。

如发现疝气时,应尽量减少哭闹、便秘、生气、咳嗽等会增加腹压的情况;多注意休息,出现疝囊坠下时家长要配合用手轻轻将疝推回至腹腔;需要尽量避免久蹲、久站,尽量不用力奔跑,平时多注意平躺和休息;给孩子适当增加营养,日常可以多进食一些具有补气功效的食物,包括山药、鸡蛋、肉、鱼、扁豆等等;患有疝气需根据情况进行手术治疗,手术年龄以3岁左右为宜。

小儿疝气不可小觑,其严重起来可威胁到孩子的生命,因此家长一定充分予以重视,一旦检查出患有疝气,一定要积极配合治疗。

做碳14呼气试验 要注意些什么

最近我的胃有点不舒服到医院检查,医生建议我做碳14呼气试验,说只需吞一颗小胶囊,就能查出是否感染了幽门螺杆菌,请问这个试验的原理是什么?有什么需要注意的地方吗? 读者 姜女士 姜女士:

碳14呼气试验是目前临床上检测是否感染了幽门螺杆菌最常用的方法,该检查具有无痛、无创、快速、简便、无交叉感染等优点,被认为是诊断幽门螺杆菌的金标准,在临床上已被广泛推广应用。

原理:幽门螺杆菌可产生高活性的尿素酶,当吞下碳14标记的尿素后,如患者的胃内存在幽门螺杆菌感染,胃中的尿素酶会将尿素分解为氨和碳14标记的CO₂,医生通过收集、分析呼出气中碳14标记的CO₂的含量,即可判断患者是否存在幽门螺杆菌感染。

注意事项:接受碳14呼气试验前2小时不要吃其他东西,为了避免口里有食物残留,检查前可以漱漱口;检查期间也不要吃东西或喝水,检查结束后可以多喝点水,以帮助试剂更快地排出。另外,检查前1个月不要服用抗幽门螺杆菌的抗生素,以免出现“假阴性”。



读者来信

青少年少做憋气运动

团体性竞技运动,对培养集体观念、团结意识很有帮助,但青少年却不宜。进行拔河比赛时,参与者常需长时间憋气来增加肌肉的力量。憋气时,人的肺部一直保持在扩张状态,常不利。尚未完成发育的青少年,应该尽量避免憋气性的运动,如拔河、举重、掰手腕等。如非要憋气,那么憋气时间不宜过长,结束憋气时,应有节制地缓缓呼出体内气体,尽量使体内压力有一个循序渐进的缓冲过程,以减少对心脏的冲击。

段的人应选择适合自己的运动,尤其是正处于身心发育期的青少年。有些运动并不适合青少年,如拔河比赛。拔河比赛作为一项

胸腔和腹腔内压力加大,会阻碍血液正常回流到心脏。当憋气结束后,人会反射性地呼气,造成胸内、腹内压力骤然降低,大量血液涌入心脏,对心脏冲击较大,对青少年心脏的发育非

手机,已成为我们生活中不可缺少的一部分,但大多数人没有意识到它对健康的潜在伤害。需要提醒的是,过度使用手机会引发以下问题。

视觉损害 过度看手机屏幕会引发眼干、视力模糊、头痛等症状。

伤害听力 31%的人用手机会出现耳鸣,71%的人每天平均打电话10分钟甚至更长,这会使耳鸣的几率增加2

过度使用手机 健康问题多

倍。尽量少在噪音大的地方打电话,减少每天的通话时间,可有效保护听力。**姿势不正确** 91%的人发微信时脖子扭曲,从而引发颈椎病。应摆正姿

势,适当休息,定期运动,每天做做伸展运动。

剥夺睡眠 玩手机会使大脑兴奋,延迟入睡时间,并缩短深度睡眠时间。应不把手机带上床,并在睡前1小时关机。

分散注意力 边用手机边驾车会使交通事故的几率增加4倍,几乎跟酒后驾车出现事故的概率差不多。经常开车发信息,交通事故的概率将提高23倍。