

糖尿病患者需补足七类营养素

膳食纤维。可溶性膳食纤维能延缓胃排空和碳水化合物吸收,降低餐后血糖高峰,减少餐后血糖波动;不可溶性纤维能改善肠道健康,对代谢健康有积极作用。

B族维生素。维生素B₁能帮助葡萄糖转变为能量,糖尿病患者缺乏时会加重周围神经病变;B₂促进糖类分解与代谢;B₆辅助血糖调节,提升胰岛素敏感性;B₁₂与叶酸协同降低同型半胱氨酸水平,预防大细胞性贫血,能保护神经髓鞘,缓解手脚麻木。富含B族维生素的食物,包括全谷物、瘦肉、牛奶、鱼类、蛋类、豆类、坚果和深绿色蔬菜等。

抗氧化营养素。维生素

C、维生素E及β胡萝卜素等抗氧化营养素,能清除自由基,减轻氧化损伤,保护血管和神经组织。富含多酚类物质的柑橘类、深色叶菜、西兰花、彩椒、猕猴桃等新鲜果蔬,坚果、植物油等都是抗氧化营养素的良好来源。

维生素D。研究显示,若血糖波动明显,同时体内维D水平严重不足,糖尿病视网膜病变风险增加近4倍。要科学补充维D,建议保持适度日晒,晴天多到户外活动,多吃深海鱼、蛋黄、乳制品等。如果维D水平明显偏低,建议补充维D制剂,同时需注意监测血钙水平。

钙。成年糖尿病患者每日钙摄入量应达到800-1000毫克,老年糖尿病患者1000-1200毫克。牛奶、酸奶、奶酪、豆制品、小鱼虾和

深绿色蔬菜都是钙的良好来源。日常饮食充足时,通常无需额外补充,但老年糖尿病患者,骨密度降低者,可根据医生建议,钙剂配合维D一起补充。

镁。体内镁充足时,胰岛素受体更易被激活,细胞更易摄取血液中的葡萄糖,从而降低血糖。糖尿病患者容易缺镁,若不及时补充,还会加剧心血管疾病等并发症风险。建议多吃菠菜、羽衣甘蓝等深绿色叶菜,南瓜籽、杏仁、腰果等坚果,黑豆、黄豆等豆类,全谷物、香蕉。

锌。糖尿病患者出现味觉改变、食欲减退、夜间盗汗、顽固性湿疹等问题时,就要考虑锌缺乏。成年人每日摄入量应保证在8-11毫克,牛肉、海产品、坚果、豆类和全谷物都富含锌。



保护眼睛常按八个穴位

攒竹穴

位于双侧眉头凹陷处。

双手大拇指螺纹面分别按在眉毛内侧边缘凹陷处两侧穴位上,其余手指自然放松,指尖抵在前额上。

睛明穴

位于目内眦旁0.1寸。

双手食指螺纹面按在两侧穴位上。或每隔2小时用食指以画圆圈的方式按压此穴位1-2分钟,如穴位及附近有血肿、皮损的病人不要按摩此穴。

四白穴

位于四白穴人体面部,瞳孔直下,当眶下孔凹陷处。

左、右食指和中指并拢对齐,分别按压在鼻翼上缘的两侧,食指不动,中指和其他手指缩回呈握拳状,大拇指抵在下颌凹陷处,其余手指自然放松、握起。

太阳穴

位于头部侧面,眉梢和外眼角中间向后一横指凹陷处。

双手大拇指螺纹面按在两侧太阳穴上,大拇指按揉

太阳穴,然后大拇指不动,用双手食指的第二个关节内侧,稍用力从眉头刮至眉梢。

风池穴

位于枕骨之下与耳垂齐平,胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。

双手食指和中指螺纹面分别按在两侧穴位上(后颈部后头骨下,两条大筋外缘凹陷中)。

丝竹空穴

位于眉尾部分稍稍凹陷部分。

用拇指点按,每次按压数秒后放松,一次按3-5分钟。

承泣穴

位于面部瞳孔直下方,眼球与下眼缘间。

以食指向下按压,用画圆圈的方式点揉即可,一般一日两次,睡前可额外做10至15次。

天柱穴

位于后发际正中旁1.5寸。

用大拇指用力按压此穴,同时大口吐气。除了按摩穴位之外,使用蒸汽眼罩或毛巾热敷也可以缓解眼部不适。热敷使得眼部组织温度升高并促进眼部血管和睑板腺管道开放,使得眼部的血液循环加快和泪液分泌增多,从而能有效地舒缓眼部疲劳。

随着气温回暖,全国各地进入赏花季,但赏花之余也要小心春季花粉过敏。

花粉诱发眼部过敏 科学用药是重点

过敏性结膜炎以眼痒、眼红、流泪及分泌物增多为主要症状,是人体免疫系统对过敏物质的过度反应。当过敏原附着于眼表,会引发免疫反应,导致眼结膜血管扩张、神经敏感,从而产生不适症状。春季植物花粉浓度飙升、杨柳絮飘散以及尘螨霉菌等是常见

时佩戴密封式护目镜、口罩等防护;

回家后及时清洁手、脸及头发,花粉传播期减少开窗,室内可使用空气净化器;

若出现眼痛、视力下降、大量黄绿色分泌物或用药3天后无缓解等情况,可能并发其他微生物感染,需尽快就医。

眼睛痒别乱揉 缓解不适有妙招

过敏性结膜炎常在春季高发,

科学预防春季花粉过敏

诱因,虽不具传染性,但反复发作可能损伤眼表健康。

目前治疗过敏性结膜炎的滴眼液主要包括以下几类:抗组胺类、肥大细胞稳定剂、双效药物、非甾体抗炎药以及糖皮质激素类。

过敏性结膜炎高发 科学防护及时就医

预防过敏性结膜炎需注意以下几点:

避免接触致敏花粉,外出

发病时眼睛又红又痒,很容易被误认为是红眼病。其实红眼病多由细菌或病毒感染引起,具有传染性;而过敏性结膜炎多由花粉等过敏原诱发。

当急性过敏性结膜炎发作时,可以使用冷敷贴,或将冰块用毛巾包住,进行冰敷,一次5分钟左右即可。当眼睛已经出现不适问题时,一定要避免用手揉搓。揉眼过程中会加重眼部血液循环,导致更多炎症介质释放。

鸡蛋内外皆是药

外壳:收敛止血。

蛋壳经过煅制,研成细粉后内服可治疗胃酸过多、向隅病,外用能止血、敛疮。蛋壳的内壁上,附着一层薄膜。味甘、性平,入肺经,具有养阴清肺、止咳利咽、收敛生肌的功效。口腔溃疡或咽痛时,烘干研末,吹于患处,或直接敷于口腔溃疡上,能有效促进溃疡愈合,缓解疼痛。对于轻度烫伤、疮疡不敛,外用蛋壳也可保护创面,促进愈合。对于肺虚久咳、声音嘶哑,能润肺开音,还可与其他润肺药材同用增强疗效。

蛋清:清热润肺。其性凉、味甘,能清热解暑、润肺利咽。烫伤或摔伤引起红肿,可用适量鸡蛋清调和一些清热解暑的药物进行外敷,或只涂抹鸡蛋清,都有收敛和消肿止痛效果。由于有清凉收敛的特性,鸡蛋清还可敷于脸上,帮助收缩毛孔,润泽肌肤。

蛋黄:滋阴养血。其性温、味甘,是滋阴养血、安神定志的良药。对于热病后期或阴液耗伤导致的口干舌燥、心烦失眠、血虚萎黄、手足心热,蛋黄是绝佳的滋补品。睡前吃一个水煮蛋的蛋黄,或将蛋黄冲入热粥中食用,有很好的安神效果。针对哺乳期女性经常出现的急性乳腺炎,也可用鸡蛋黄治疗;取适量鸡蛋黄用火慢熬,逼出的黑色油脂便是“鸡蛋油”,敷于乳腺局部,可活血止痛。



只有胖人容易得脂肪肝吗

我不是很胖,但是最近体检却查出我有轻度脂肪肝,我一直以为只有胖人才会得脂肪肝,请问是这样吗?

读者 刘女士

刘女士:

肥胖虽是脂肪肝的主要风险因素,但并非唯一原因。脂肪肝的本质是肝内脂肪代谢失衡,主要与三方面有关:一是摄入过多油脂、糖分,导致肝脏合成脂肪过多;二是肝脏自身分解、代谢脂肪的能力下降;三是将脂肪运出肝脏的“转运能力”不足。任何导致这三方面失衡的因素都可能引发脂肪肝。“瘦人也可能得脂肪肝”,主要有两方面原因:一是有些人虽然体质质量指数在正常范围,但是内脏脂肪超标。二是曾经快速过度减肥,采用缺乏蛋白质的极端素食方式,损伤了肝脏代谢脂肪的能力,导致脂肪在肝细胞内堆积。这种情况下,身体会大量分解脂肪并涌入肝脏进行代谢,但与此同时,营养不良又导致肝脏合成载脂蛋白的能力下降,结果就是脂肪只能堆积在肝脏,形成或加重脂肪肝。大多数轻度脂肪肝通过健康体重管理是可逆的。减肥要讲科学,每周减重0.5-1千克是理想速度。



读者来信

春笋、韭菜、香椿、蕨菜……时下,各种春菜大量上市,让人忍不住尝鲜。然而,每一种都有食用禁忌。

春笋。春笋富含鲜味氨基酸,其热量低,富含膳食纤维,能增强饱腹感,促进肠道蠕动,尤其适合膳食纤维摄入不足、有减肥需求以及便秘的人群。然而,春笋含有多种不利于消化吸收的成分,比如草酸、植酸、蛋白酶抑制剂、粗硬的纤维素

纤维含量较高,不太好消化,不宜多吃。胃肠功能不好、容易“上火”的人,要尽量不吃或少吃韭菜,以免加重不适。

香椿。香椿还含有香椿素等挥发性芳香族有机物,可起到健脾开胃、增加食欲的功效。但其亚硝酸盐含量比一般蔬菜高得多,特别是采摘后常温储存的香椿,亚硝酸盐含量会迅速上升。建议首选颜色紫

韭菜。春天的韭菜口感鲜嫩、韭香浓郁富含膳食纤维、多种维生素和矿物质,叶酸含量高。然而,韭菜粗

纤维含量较高,不太好消化,不宜多吃。胃肠功能不好、容易“上火”的人,要尽量不吃或少吃韭菜,以免加重不适。

香椿。香椿还含有香椿素等挥发性芳香族有机物,可起到健脾开胃、增加食欲的功效。但其亚硝酸盐含量比一般蔬菜高得多,特别是采摘后常温储存的香椿,亚硝酸盐含量会迅速上升。建议首选颜色紫

蕨菜。除了富含膳食纤维、钾等营养素,蕨菜还含有多种活性物质,如酚类、多糖类,有较强抗氧化能力。蕨菜的缺点在于其中的原蕨苷,这种物质被评为2B类致癌物,对人类可能致

癌。原蕨苷在蕨的各部分中都有,而蕨菜的幼嫩部分中含量更高。不过,新鲜的蕨菜又苦又涩,吃前一般要把新鲜蕨菜用草木灰、碱水浸泡或焯水等方法进行处理。

芦笋。富含钾、叶酸、膳食纤维以及黄酮类物质,尤其适合需要减肥以及血压高的人。芦笋属于中低嘌呤含量的食物,尿酸高的人吃之前最好先焯水,痛风患者急性发作期不要

吃,以免加重症状。芦笋也含有一定量的粗纤维,胃肠功能较弱的人不要吃太多。

鲜蚕豆。升糖指数不高,很适合高血压和糖尿病患者食用。但要注意,有些人吃蚕豆会引发贫血,这种情况大多是遗传性的,患者体内缺乏葡萄糖-6-磷酸脱氢酶。此外,某些肾病患者如果需要限钾,也要少吃鲜蚕豆。

春天尝鲜需谨慎