

红烧肉比糖更危险

别以为每天能吃上红烧肉就是幸福生活,对于糖尿病患者来说,红烧肉的危害是糖的2.3倍。这是全国政协委员、糖尿病专家冯世良在接受记者采访时谈到的。

冯世良被更多公众所熟悉,是从去年两会上他痛批医院VIP病房、建议取消专家门诊开始的。今年,他继续反对“允许医院设立10%的特需服务”政策。

这位敢言的委员、糖尿病专家接触过不少国家领导人,常给他们讲些健康保健知识。

“我在全国政协给老干部讲保健,问他们,现在,有一两红烧肉和一两白糖,必须选一个,你们会选什么?结果,几乎全部选红烧肉,都以为吃糖更容易得糖尿病。”冯世良说。



“事实上,防糖控糖,在食物选择上,要看食物的热量而不是看含糖量。热量高比含糖量更高更危险。”冯世良指出。

都说健康生活方式就是要“管住嘴、迈开腿”。冯世良非常理解大家迈开腿的难。工作节奏太快了,特别是当领导的,成天坐着,客人走一拨来一拨,看文件,作批示,再就是参加会议,这种情况,哪还有什么活动时间。

腰围超标,这是中国人典型的糖尿病体型。“中国人是节约基因,饿得饱不得,吃多就容易胖。其实我们要学学日本人,他们大肚子的人少,跟吃鱼多有关系,鱼肉是优质蛋白,它变成脂肪的可能性小、能量也容易释放。”冯世良说,所以,防止糖尿病,实在动不起来,就要在吃上多下点工夫,要管得住自己的嘴。

糖友主食少 副食多是误区

严格控制饮食是治疗糖尿病的先决条件。临床上不少糖尿病人采取少吃主食甚至不吃主食、多吃副食的办法控制热量,以达到控血糖的目的。专家指出,主食吃得少,热量不够,机体就会分解自身的蛋白质和脂肪来提供能量,反而可能加重病情。

武汉大学中南医院内分泌科徐焱成教授说,主食是人体所需能量的主要来源,如果摄入不足,机体就会分解自身的蛋白质和脂肪,来满足机体对能量的需要,从而引起代谢紊乱,加重病情。健康的人一天应吃200克至250克主食,糖尿病人一天也要吃200克主食,运动量大的话可以适当增加。

徐焱成说,糖尿病人要科学安排主食和副食。主食是血糖的主要来源,其摄入量理应予以控制,但副食中的蛋白质、脂肪进入体内,照样也可变成血糖,成为血糖的来源。

他提醒,糖尿病防治要做到“三个防止、三个增加”:防止总热量摄入过高,防止脂肪摄入比例过高,防止膳食纤维摄入比例过低;增加蔬菜水果、鱼类、谷物特别是粗粮的摄入。通过“三个防止、三个增加”,最终达到降低膳食热量的目的。(糖友网)

老年人控糖“一松一紧”

很多老人确诊糖尿病后,十分在意自己血糖值的变化。买个血糖仪,早上测一次,晚上再测一次,血糖值稍有波动,如规律用药期间空腹血糖从6.2摩尔/升变为6.5摩尔/升,就十分担心。其实,这完全没有必要。北京大学第一医院内分泌科副主任医师马晓伟表示,老年糖友控制血糖应遵守“一松一紧”的原则,即适当放宽血糖控制目标,严格

控制饮食。

马晓伟介绍说,我国老年糖尿病患者发病率高且多为2型糖尿病患者,同时常伴有代谢异常。他们对治疗的耐受性较差,更易发生低血糖,尤其是严重低血糖、无感知低血糖,甚至诱发心脑血管意外。因此,老年糖尿病患者血糖控制目标应当放宽,空腹血糖<7.8摩尔/升,餐后2小时血糖<11.1摩尔/升即可,如频发低

血糖、病情不稳定或长期卧床,控制目标还可进一步放宽,但应根据个体情况而定。但老年糖友对饮食的控制要严格一些,马晓伟说,暴饮暴食或过分挨饿会导致血糖值波动太大,建议少食多餐。老年糖尿病患者饮食可遵循以下原则:限制热量摄入,因为老人活动量及热量消耗偏少,尤其是肥胖患者更应注意;可选择清淡易消化食物,因为老人消化吸收能

力差,富含高质量的动物蛋白(如牛奶、鸡蛋等)较易吸收,既能满足身体需求,又不会造成肾脏负担过重。需要注意的是,部分营养不良的患者,应当增加热量摄入,纠正营养不良。

此外,快步走、慢跑和太极拳等运动有益于老年糖友控糖。可在每餐后半小时至1小时内开始适量运动。但要注意,运动前应做好充分的准备活动。

洛阳网

洛阳人的网上家园

WWW.LYD.COM.CN

点击生活 服务无限

地址: 洛阳新区开元大道报业大厦22层 广告热线: 0379-65233618