

糖尿病患者咋吃肉

有些糖尿病患者认为,肉里面含糖很少,可以多吃一点。但是,糖尿病治疗专家分析,肉虽然含糖很少,但肉和脂肪的代谢也要依靠人体分泌的胰岛素,多吃肉同样也会加重胰腺的负担。还有很多患者的饮食习惯不合理,很少吃肉食,这种做法也是错误的,不论是患者还是健康人,都应当适当吃肉食。

肉类是人体蛋白质的主要来源之一,与植物蛋白相比,动物蛋白更接近于人体,更容易被人体消化、吸收和利用。

肉类食物中含有丰富的优质蛋白、铁、锌、维生素B族等营养素,这是其他食物所不能比拟的。对于糖尿病患者来说,由于每日的高消耗状态导致体内各种营养素尤其是参与新陈代谢的营养素,如蛋白质、锌、铁、维生素B族、维生素C等大量流失,因此适当增加这些物质的摄入有利于机体的恢复。

另外,肉食含热量较高,有利于主食的控制。适当吃肉对糖尿病患者是有利的。

那么,糖尿病患者怎样吃肉较为适宜呢?糖尿病治疗专家建议:

糖尿病患者吃肉要适量,一天吃100克~150克就可以了。也就是以肉丝炒菜为主,少吃炖肉、蒸肉和涮肉。至于吃哪种肉比较合适,应该说糖尿病患者各种肉都能吃,但是从蛋白质结构是否富含不饱和脂肪酸的角度来看,鱼肉好于鸡、鸭、鹅肉,鸡、鸭、鹅肉又比猪、牛、羊肉好。所以有人说,高血压、血脂异常及糖尿病患者选择肉类食品时,“吃四条腿的(畜)不如吃两条腿的(禽),吃两条腿的(禽)不如吃没有腿的(鱼)”,这是有一定道理的。因此,糖尿病患者如果每天吃150克肉,建议“四条腿”、“两条腿”和“没有腿”的肉各50克。(据39健康网)

“饿得慌”当防低血糖

李先生查出患有糖尿病后,除了口服降糖药物之外,还十分注意控制饮食,每天只吃很少一点儿主食,这样血糖控制良好,多次检查指标都在正常范围之内。最近,李先生时常觉得“饿得慌”,浑身无力。有人说他是低血糖反应,需要多吃些,李先生感到很困惑,饮食控制怎样才能合理?

在糖尿病的治疗中,饮食控制是基础疗法,使用降糖药物是降低血糖延缓和阻止糖尿病并发症的主要手段。然而,在饮食与药物控制的过程中,患者可能会因为吃得过少或者由于降糖药物作用过强而诱发低血糖反应,轻者出现头昏、心慌、饥饿感、出汗等症状,重者则可损伤中枢神经系统。因此,在糖尿病的治疗过程中一旦出现饥

饿感、心慌、全身乏力、头昏等情况时,需要注意是否为低血糖反应,最好去医院检测血糖,以了解是否是因血糖过低引起的。

假如患者经常出现饥饿感,而多次血糖检测又无异常,就要考虑饥饿感的产生是否与饮食控制过度有关以及有无饮食结构的不合理问题。如果存在这些问题,就要做好饮食调整,原则包括:

主食是机体热量的主要来源,不能吃得过少。应当根据个人的工作性质,劳动强度和体重等具体情况,算出每日主食量。一般来说,轻体力劳动者每日主食量为300g~400g,重体力劳动者每日则应达到500g以上。

少量多餐,将每日饮食总量分配到几

餐中,白天每4小时进餐1次,睡前2小时少量加餐,既能避免餐后高血糖问题,又可避免“饿得慌”现象。

不要单纯吃素,要荤素搭配。注意控制动物脂肪但不可少了植物油,瘦肉和鱼虾也可适当吃一些,这样可以减缓胃排空速度,避免时常产生饥饿感。

进餐时多吃一些蔬菜,餐后还可吃点含糖量低的水果,以增加“饱腹感”。

当联合应用口服降糖药物和胰岛素或者劳动强度大时,患者需要在身边备一些糖果、饼干和含糖饮料,一旦出现饥饿感时就吃上一两块饼干,喝上几口饮料,既可以减轻饥饿感,既可避免“饿得慌”,又可防止诱发低血糖反应。(于峰)

糖尿病人泡脚 水温多少合适

专家介绍,糖尿病患者下肢血管容易发生动脉硬化、狭窄等病变,导致缺血、末梢神经病变,出现感觉迟钝而不能及时发现脚的伤害。

专家提醒,糖尿病患者并不是不能泡脚,只要水温适宜,每晚泡脚对糖尿病患者来说是非常有益的。

小贴士

泡脚水不能太热,以40℃左右为宜。

若水温太高,双脚的血管容易过度扩张,人体内血液更多地流向下肢,容易引起心、脑、肾脏等重要器官供血不足。糖尿病患者也应特别注意水温的高低,因为这类患者末梢神经不能正常感知外界温度,即使水温很高,也感觉不到,容易被烫伤。泡脚时还可在水中加橙皮、柚子皮、生姜、桂皮等,这些东西可以促进血液循环。

(莫英)



洛阳人看 洛阳手机报

1. 权威、专业、及时、准确,洛阳手机报由洛阳日报报业集团精心打造,萃取本地、国内、国际新闻资讯,时尚实用,服务贴心。

2. 洛阳手机报本地新闻资讯内容丰富,总量占到了60%以上。

定制方法:

移动用户发送短信 LYD 到 10658300 订阅, 3元/月, 不收GPRS流量费。

联通用户发送短信712到10655885订阅, 3元/月, 不收GPRS流量费。

