

容易消化吸收  
快速增高血糖

## “糖友”最好别喝面汤

老话说：原汤化原食。吃完面再喝碗面汤，不但有助于消化，还能补充些落在汤里的水溶性维生素。但对糖尿病患者来说，喝面汤却是大忌。

专家介绍，喝面汤有可能使血糖飙升。这是因为，一方面面粉中含有大量双糖，煮的过程中，相当一部分会溶解在面汤里；同时，由于汤水容易消化和吸收，喝多了会使血糖在短时间内快速升高，不利于控制病情。边吃面边喝汤也不可取。面汤加速消化，会使“糖友”更容易产生饥饿感，一不小心就吃多了，对血糖的影响更大。需要注意的是，不仅是面条汤，饺子汤、元宵汤、大米粥等也有相似的效果，因此最好不要经常食用。

如果“糖友”确实喜欢喝面汤，需要注意两点：一是要保证面汤不要太浓，二是坚持少食多餐的原则，每次吃几口即可，“管好”自己的嘴，以免血糖升高太多。

需要提醒的是，“糖友”少喝面汤可不是不吃主食。现代人之所以糖尿病高发，粮食吃得少，高蛋白、高脂肪食物吃得太多是一个重要原因。蛋白质、脂肪在体内也能转化为葡萄糖，并且蛋白质、脂肪生成的热量远远高于糖类。因此，米饭、馒头等“干粮”还是必须吃的。

(温思修)

## 血糖正常后要警惕眼部病变

糖尿病作为一种全身性代谢性疾病，并发症很多。在我国，8%~12%的失明患者是由糖尿病眼病引起的，而视网膜病变是糖尿病眼病不可逆的最严重的可致盲的并发症。由于高血糖等代谢紊乱对晶状体、玻璃体、眼底血管神经等组织的持续伤害，病程超过10年的糖尿病患者，超过一半会合并眼部病变。其中，位于眼底的糖尿病视网膜病变发生率最高，危害也最严重。

糖尿病视网膜病变是长期高血糖的结果，但血糖正常的患者也不一定就“万事大吉”。当糖尿病患者的病程很长，特别是伴有高血压、高血脂、吸烟、肥胖或有遗传因素时，即使血糖相对稳定，糖尿病视网膜病变的发生率也会很高。

由于糖尿病视网膜病变属于微血管病变，25%的Ⅱ型糖尿病患者可在初诊时就发现早期背景型视网膜病变。因此，Ⅱ型糖尿病患者一旦确诊，应立即做检查；在第一次接受专科检查后，患者应坚持每年至少复查一次。已发现视网膜病变的糖尿病患者，在非增殖期，可4个月~6个月查一次眼底；增殖前期，一两个月查一次眼底；增殖期，2周~1个月查一次眼底。

(露露)

# “糖友”不必天天吃粗粮

大饼子、粗粮饭、白开水……这是很多糖尿病患者的日常饮食，有的“糖友”甚至天天和粗粮相伴。

据专家介绍，现在不少“糖友”在饮食上都有误区：患上了糖尿病就不能再吃细粮了，稀粥会让血糖升高也不能吃，吃肉的话尽量吃白肉不吃红肉。其实“糖友”不必每天“吃糠咽菜”，只要掌握好尺度，“糖友”也可以像正常人一样饮食。

## 白面每餐不宜超 125 克

逢女士患糖尿病好几年了，由于血糖总是控制得不好，平时她对可能导致血糖升高的食物都格外注意。

看到糖尿病综合征病人要忍受的痛苦，对未来颇为担心的逢女士几乎天天都与粗粮相伴，对大米、白面等细粮碰都不敢碰。每每家人劝她在饮食上换换样时，都被她拒绝了。很多“糖友”和逢女士的想法一样，为了控制好血糖，在饮食上很挑剔。

专家说，粗粮对人体有好处，粗粮中含有丰富的纤维素，对消化系统有帮助。常吃粗粮能够降低血压，还能降低患心脑血管疾病的风险。但经常吃粗粮也有不利的地方，总吃粗粮会让人体缺乏必要的营养元素。“虽说吃粗粮能够控制血糖升高，但粗粮为人体提供能量也较慢，像脾胃不好的人就不宜吃得过多。”专家表示，吃大米、白面并不意味着血糖就一定会升高，每顿饭不超过



125克(未煮熟时的重量)，不高于75克就好。

## 吃肉别只考虑胆固醇

“糖友”对血糖都非常在意，除了不吃细粮，不少“糖友”还不肯吃牛羊猪肉等红肉。”专家说，有的患者对肉类很“挑剔”，凡是胆固醇高的肉类通通不吃，遇上节假日或是家庭聚会，也只简单吃几口鸡肉、鱼肉等白肉。

红肉胆固醇高就一定影响血糖吗？红肉主要包括猪肉、牛肉、羊肉、鹿肉等哺乳动物的肉。有研究表明，经常吃红肉会导致一些疾病的发生。但红肉中同时也含有丰富的铁、维生素B<sub>12</sub>、硫胺素、蛋白质等物质，是人体能量的重要供给者。

“不吃肉的做法不可取，不吃红肉的做法也不科学，‘糖友’吃什么肉，应该从身体需要和营养搭配的角度考虑，

而非单单因为胆固醇就对红肉‘通杀’！”专家说，还有些“糖友”不吃鸡蛋，其理由是蛋黄会让人血脂增高，对血糖的控制不利。对于“糖友”而言完全不必如此因噎废食，总是不吃某样食物，又没有替代品摄入，时间久了必然失去健康。

## “糖友”最易缺维生素 B<sub>1</sub>

“糖友”在日常生活中，有一些营养元素是不可缺乏的，像维生素B<sub>1</sub>，这是“糖友”最容易缺乏的维生素。维生素B<sub>1</sub>具有营养神经的作用，严重缺乏的话会导致神经性疾病。花生、猪肉、坚果、粗粮等食物中含有丰富的维生素B<sub>1</sub>，“糖友”在饮食中可适量加入。专家提醒“糖友”注意烟酸的摄入，烟酸有调节血糖，增强胰岛素的作用。即使是在体内烟酸正常的情况下，“糖友”也需要额外补充烟酸，玉米、肝脏等含有一定数量的烟酸。

糖尿病眼病是“糖友”较易出现的并发症，该病严重影响了“糖友”的身心健康。维生素B<sub>6</sub>被视为“糖友”不可或缺的营养素，主要就是因为它能够帮助“糖友”预防视网膜病变。同时，维生素B<sub>6</sub>还是制造胰岛素不可或缺的元素。饮食中，白菜、豆类等都有维生素B<sub>6</sub>。

“糖友”不可或缺的营养素还包括能够稳定血糖的铜。如果人体缺乏铜，就会不利于血糖的稳定，还会加速一些并发症的发生。海产品、动物脏器中都有较高含量的铜。

(张莉莉)

## 睡懒觉易导致糖尿病?

有一项研究表明，睡眠时间太长，会诱发很多的疾病。因为人活动时心跳加快，心肌收缩力加强，心脏排血量增加，人休息时心脏处于休息状态，心跳、收缩力、排血量下降，如果睡眠过多，就会破坏心脏休息和运动的规律，心脏一歇再歇，最终会使心脏收缩乏力，稍一活动便心律不齐、心慌乏力。另外，如果睡眠过多，就无法按时进餐，胃肠发生饥饿性蠕动，打乱了胃液分泌规律，影响消化功能。

专家介绍，不仅如此，也有可能诱发糖尿病。调查发现，每天睡眠时间在七八个小时的人，身体最为健康。如果睡眠时间不足6小时，患糖尿病的风险就会增加约2倍。如果睡眠时间超过8小时，患糖尿病的风险则会增加3倍多。

这是为什么呢？专家分析：出于工作繁忙等种种原因，许多人牺牲自己宝贵的睡眠时间，等有空的时候，再靠睡懒觉等方法把觉补

回来，这种习惯已成为不少都市人平日生活中的“家常便饭”。然而，来自美国的医学研究人员通过一项研究成果来告诫公众，养成良好的睡眠习惯并非小事一桩，因为长期睡眠时间过长或过短者最终患上糖尿病的概率要远高于常人。

所以，专家建议各位糖尿病患者要在日常的生活注意养成良好的生活习惯。

**多动获益**——多步行、多运动，增加消耗，促进健康代谢。

**均衡营养**——要减少高脂肪、高热量食物(如洋快餐类食品)的摄入，选择适量高蛋白、高纤维素的食品，合理摄取新鲜蔬菜、水果、瘦肉、脂类、鱼类、杂粮。

**合理作息**——现在的人工作压力大，应学会劳逸结合，合理排解压力，张弛有度。

**放松情绪**——压力过大会导致人们的心理受损，长期这样易患疾病。

(据39健康网)

定量吃饭 定点睡觉 定时运动 定期复查

## 生活规律才能管好血糖

血糖非常敏感，在生活中，饮食、运动、睡眠甚至情绪的变化都会引起它的波动。因此，规律的生活对控制血糖，预防并发症非常重要。在临床上，这样的病例数不胜数。

两名糖尿病患者因血糖波动大来调整治疗方法。一名患者生活规律，通过2周就把血糖控制稳定。他每天测血糖扎手指3次，一共42次。另一名“糖友”生活不规律，用了2个月才调整好，一共扎手指180次，还还没算因血糖波动对身体造成的伤害。糖友要养成良好的生活习惯，在作息、饮食、运动以及用药上都要讲规律。

**定量吃饭**。每次进食都会引起血糖波动。健康者餐后2小时血糖不超过7.8毫摩尔/升，而糖尿病患者超过11.1毫摩尔/升，甚至翻倍，这是引发糖尿病并

发症的主要原因。在饮食的种类、数量、间隔时间上养成一定的规律，能避免餐后血糖过高。

**定点睡觉**。凌晨4时到上午9时，是人体血糖最容易升高的时段。如果早晨没按时起床，一天的血糖规律就会被打破。因此，晚上最好在10点之前上床，第二天6点至8点起床，保证8小时左右的睡眠。

**定时运动**。空腹运动会使血糖骤然下降，很容易出现低血糖。因此，最好养成饭后1小时运动的习惯。

**定期复查**。只有上述生活习惯都规律了，再加上规律用药，才能使血糖平稳，趋于正常状态。即便如此，一部分“糖友”还是可能出现眼底、外周神经、肾脏、心血管等处的早期并发症，因此一定要定期去医院复查，及时发现，尽早治疗。

(钟惠菊)