

糖友吃得对 血糖控得稳

□李运芝

饮食管理对于糖友来说,是控制病情的关键环节。那么,糖友到底该咋吃呢?今天我们就一起来聊一聊。

首先,控制碳水化合物的摄入至关重要。碳水化合物是影响血糖波动的主要因素,糖友应选择低升糖指数(GI)的碳水化合物,如全谷物(糙米、全麦面包等)、豆类(红豆、绿豆)。这类食物消化吸收相对缓慢,能避免血糖急剧上升。同时,要控制碳水化合物的总量,每餐根据个人情况适量摄取。

其次,蛋白质是身体修复和维持正常生理功能所必需的物质。糖友可适量摄入优质蛋白质,如瘦肉(鸡肉、鱼肉等)、蛋类、牛奶和豆制品。

再就是,脂肪的摄入应有所节制。糖友应减少饱和脂肪酸和反式脂肪酸的摄入,如动物油脂、油炸食品中的油脂。适当增加不饱和脂肪酸的摄取,例如橄榄油、坚果中的油脂。

最后,蔬菜对糖尿病患者来说



是不可或缺的。它们富含膳食纤维、维生素和矿物质,而且热量低,尤其是膳食纤维能延缓碳水化合物的吸收,有助于控制血糖。

此外,糖尿病患者要注意饮食的均衡与规律,定时定量进餐,避免过度饥饿或暴饮暴食;还要注意食物的烹饪方式,尽量选择清蒸、水煮等健康的烹饪方法,减少油煎、油炸等方式。

总之,科学的饮食是糖尿病患者健康生活的重要保障。

(作者供职于洛阳市中心医院内分泌科)

从“心”出发,守护健康

□董小伟

心脏是人体的重要器官,它像一个不知疲倦的泵,为我们的身体输送血液和氧气。但现代生活节奏的加快,心脏病的发病率也在逐年上升。因此,了解心脏疾病并采取预防措施变得尤为重要。

心脏疾病包括多种类型,如冠心病、心律不齐、心肌梗死、心力衰竭等。这些疾病可能由遗传、不健康的生活方式、高血压、高血脂、糖尿病等因素引起。

饮食养心,建议采取以下饮食原则:多吃新鲜蔬菜和水果,它们富含维生素和纤维,有助于降低血压和胆固醇;限制饱和脂肪和反式脂肪的摄入,选择橄榄油或菜籽油作为烹饪油;减少盐的摄入,高盐饮食会增加高血压的患病风险。

运动护心,建议每周至少150分钟的中等强度运动,如快走、游泳或骑自行车,有助于保持心脏健康和正常体重。通过健康饮食和规律运动来控制体重,可以显著降低患病风险。

一个健康的的心脏是健康生活

的基础。从“心”出发,戒除不良习惯十分必要。比如,吸烟会损害血管,增加心脏病和中风的风险,戒烟是改善心脏健康的最有效措施之一;过量饮酒会增加高血压和心脏病风险,限酒同样有助于改善心脏健康。

心脏健康需要我们从日常生活中的点滴做起。均衡饮食、规律运动、控制体重、戒烟限酒、管理压力和定期检查,是保持心脏健康的六大支柱。

(作者供职于河南科技大学第一附属医院心内科)

视频号二维码
洛阳健闻



公众号二维码
洛阳健闻



扫码关注更多科普文章

放了支架,冠心病就好了吗

□刘洁

很多冠心病患者在植入支架时都会问:“放完支架后还能抽烟吗?是不是病就彻底好了?”今天我们来详细说一说。

放过支架后,冠心病并没有被治愈

首先,放过支架,冠心病并没有被治愈。支架手术只是将冠心病患者血管中狭窄最严重的部位撑开,以保持血管通畅。而吸烟不仅会使支架处已经被扩张开的血管再次狭窄,还可能导致其他冠脉血管发生狭窄,形成恶性循环。

另外,吸烟不仅对冠状动脉有害,还会损伤身体其他器官,引发其他系统疾病。

戒烟和规律服药必不可少

戒烟可以试试“五步走”。

第一步,设置“戒烟日”。在接下来的七天内选择一天作为“戒烟日”,这一天不使用烟

草制品,给自己定个小目标。

第二步,循序渐进式戒烟。减少每天吸烟的次数;改变吸烟时的习惯,刻意地让自己不舒服,比如换一只手拿烟;当你想吸烟时,不要立即吸,先忍3分钟;身上不要装烟,为自己创造一个无法自由吸烟的环境;戒烟期间,身体偶尔的难受可以看作是恢复健康的证明,给自己心理暗示;在开始戒烟的前一天,把剩下的烟、打火机以及烟灰缸等吸烟器具全都扔掉。

第三步,与医生沟通,必要时可去戒烟门诊。

第四步,找一些有趣的事情,例如看电影、去健身、拜访不吸烟的朋友等。

第五步,最后,在戒烟日彻底戒烟。

与此同时,支架术后需要常规使用抗凝药物和其他与冠心病相关的药物,切不可自行停药!如果在服药期间有出血倾向,应及时到医院就诊,以免耽误病情。

(作者供职于洛阳市中心医院心内三区)

肠道菌群调控身体健康

□彭慧芳

肠道菌群被认为是人体第二大“内分泌器官”,菌群的代谢产物能够显著影响人体的能量代谢平衡。

肠道菌群与肥胖:饮食直接影响人体肠道菌群的结构,高糖、多脂饮食会导致有益菌如双歧杆菌减少,而致病菌如肠杆菌科细菌增加。肥胖者的肠道菌群多样性显著降低,巨单胞菌属增加,通过降解肌醇减少了对脂肪酸吸收的抑制,从而促进了脂肪酸的吸收,使肥胖者胖得更快。

肠道菌群与2型糖尿病:2型糖尿病患者的肠道菌群与健康人在菌群多样性和特定菌群丰度方面存在显著差异,双歧杆菌、乳酸杆菌数量显著减少,

而拟杆菌门、变形菌门的菌类增多。肠道菌群通过发酵膳食纤维产生短链脂肪酸,如乙酸、丙酸和丁酸等,可以影响机体能量代谢和炎症反应,进而影响糖代谢。而内毒素和脂多糖类代谢产物则可能增加肠道通透性,导致代谢性内毒素血症和胰岛素抵抗。肠道菌群的调节也可能是治疗糖尿病的潜在策略,包括饮食调整、益生菌补充、粪便微生物移植等。

肠道菌群近年来在肥胖和糖尿病领域广受关注,在疾病发生发展过程中的重要作用越来越被认可,调节肠道菌群可以为糖尿病和减重提供新的治疗策略。

(作者供职于河南科技大学第一附属医院开元院区内分泌科)