

糖尿病患者饮食误区

误区三

吃南瓜防治糖尿病,糖尿病患者不能吃水果

门诊故事 老李是军队的退休干部,每年参加单位的健康体检,几年来,血压不高,血脂正常,心电图等均未见异常。最近情况有一点变化,虽然大部分指标正常,但是血糖有点儿高,接近糖尿病。老李可不想戴上糖尿病的帽子,于是当机立断,回家采取行动,蒸了一个大南瓜吃。为何?老李早就知道,“南瓜能治糖尿病!”老李使劲吃呀吃,心想:这下血糖一定降到和正常人一摸一样了。过了三四天,老李满怀信心地到医院再次化验血糖。结果?更高了,空腹血糖 16.5 毫摩尔/升,糖尿病的“帽子”戴定了。

专家解读 解放军第二炮兵总医院内分泌科主任李全民说,与老李的情况略有类似的是,不时听到个别糖尿病患者讲:糖尿病患者不能吃水果,不能吃这个,不能吃那个。果真如此吗?非也。人要活着就必须保证充分的营养和能量供应,治疗糖尿病的目的就是通过保证患者的营养及能量供应从而保证其健康。另外,无论何种食物,其成分无非是蛋白质、脂肪、淀粉、电解质、维生素等,没有太多本质的区别与不同。

解决措施 糖尿病患者没有什么不能吃。但是切记,糖尿病患者没有什么不能吃不等于糖尿病患者可以随便吃。关键是按照需要量出为人,消耗多少吃多少,有些东西可以适当多吃几口,有些东西须严格少吃。

(下)



误区四

喝酒能治糖尿病

门诊故事 贾书记今年 48 岁,是某企业的领导干部,仕途风光正好。一日,贾书记略感乏力,到医院抽血检查,血糖高,经过医生判断,定下诊断:糖尿病。真是晴空飘来一片阴云,贾书记心头也聚起几片阴云,怎么办呢?消息在有限范围内传开,属下纷纷献计献策。张科长悄悄告诉书记:喝酒降血糖,我就这样,真管用!贾书记平日就应酬多,饮酒多,现在听说喝酒能降血糖,真是正中下怀,妙不可言。

专家解读 解放军第二炮兵总医院内分泌科主任李全民说,喝酒真的降血糖吗?是的,喝酒可以降血糖。那么喝酒可以治糖尿病吗?不可以,完全不可以。人体血液中的血糖大致有两个来源,一是来自饮食吸收,二是来自动员体内的储备。酒精能抑制储备的动员过程,所以,不吃饭,单饮酒,确实可以降血糖,但是寄希望于喝酒治疗糖尿病可万万不行。

解决措施 降血糖的目的是为了治疗糖尿病,治疗糖尿病的目的是为了保证营养,而酒里出了乙醇,没有什么营养可言,自然与治疗糖尿病的目的背道而驰,靠喝酒治糖尿病,靠不住。

健康的人追求丰富多彩、多姿多味的生活,糖尿病患者一样追求丰富多彩、多姿多味的生活,特别提醒每一位糖尿病患者避开误区,在享受生活的同时也不耽误治疗糖尿病,快乐地度过每一天。

莫鹏

烟民宜多吃黄桃

近日,朋友从家乡给我捎来一箱黄桃,黄灿灿的,很漂亮。洗净一尝,肉质鲜甜可口。朋友说,经常抽烟的人挺适宜吃黄桃的。

黄肉桃,俗称黄桃,属于桃类的一种。果皮、果肉均呈金黄色至橙黄色,肉质较紧致而韧,粘核者多。

黄桃的营养十分丰富,根据专家检测,它含有丰富的维生素 C 和大量的人体所需要的纤维素、胡萝卜素、番茄黄素、红素及多种微量元素。如硒、锌等含量均明显高于其它普通桃子,还含有苹果酸、柠檬酸等成分。

常吃黄桃不仅能提供维持大脑功能的热量,还可以调节身体中的脂肪代谢,每天吃两只可以起到通便、降血糖、血脂,抗自由基,祛除黑斑、延缓衰老、提高免疫功能等作用,也能促进食欲,堪称保健水果、养生之桃。

容易疲倦的人,在污染环境工作的人、嗜好抽烟的人、从事剧烈运动和高强度劳动的人、长期服药的人都很适合常吃黄桃。

胡奇志



螃蟹性寒不宜多食

入秋以来,又到了食蟹之时,坊间有“秋风响,蟹脚痒”之说,这时的河蟹异常肥美,“螃蟹上桌百味淡”,只有螃蟹味最香。据测定,河蟹含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、硫胺素、烟酸、钙、磷、铁、锌、硒等多种微量元素、多种氨基酸及维生素 A、B₁、B₂、E 等成分,又含少量的胆甾醇,营养十分丰富,既可蒸食,又可烹调出香辣蟹、牛油蒜茸蟹、姜葱螃蟹、咖喱螃蟹等美味佳肴。

螃蟹虽为味道鲜美的上好食材,但因其性寒,蒸煮食时,必须煮熟蒸透,宜加入一些紫苏叶、鲜生姜,以解蟹毒,减其寒性;不可生吃,否则易感染肺吸虫病,引起咳嗽,甚至咯血,如果侵入脑部,则会引起瘫痪。还可能会被副溶血性弧菌感染,副溶血性弧菌大量侵入人体,会发生感染性中毒,表现出肠道发炎、水肿及充血等症状,甚至导致休克、昏迷等。

特别提醒,平素脾胃虚寒、大便溏薄、风寒感冒未愈、宿患风疾、顽固性皮肤病痒疾患者忌食;月经过多、痛经、怀孕妇女忌食螃蟹,尤忌食蟹爪;螃蟹忌与红薯、蜂蜜、柿子、兔肉、甲鱼等同食。

韩德承

莫请“糖友”干杯

逢年过节,亲朋好友相聚,在酒席宴上难免会遇上几个糖尿病友(糖友),在“酒逢知己千杯少”的气氛下,您可别请“糖友”干杯。

这是因为饮酒对糖尿病人极为有害,尤其是在用药期间。白酒含大量热能,而过多的热量能使血糖急升,易使糖尿病人出现生命危险。啤酒、葡萄酒虽不含那么多的酒精,但含糖较多,糖尿病人也不宜饮用。少量多次饮酒能使肝内药酶分泌增多,使降糖药代谢加速,从而使疗效降低,注射胰岛素或口服降血糖药物的患者,饮酒后容易出现低血糖反应,患者面色苍白、乏力、出冷汗、心悸,严重者会发生昏迷,甚至死亡。

肝肾功能不良的糖尿病人,如果用药后再饮酒,最易诱发低血糖。白酒中的有毒成分还有甲醇,它可直接损害末梢神经,会加速和加重周围神经的损害。啤酒虽含酒精较少,但糖尿病人对酒精十分敏感,反应也强烈,即使是逢年过节,也应少饮为宜。而且,重症糖尿病患者,合并有肝胆疾病者,尤其是每天注射胰岛素、口服降血糖药的患者都要严格禁酒。

金慰鄂



秋季茄子香

茄子的营养较丰富,含有蛋白质、脂肪、维生素以及钙、磷、铁等多种营养成分。特别是维生素 P 的含量很高,经常吃茄子,有助于预防和改善高血压、冠心病,促进伤口愈合。

每到秋季,外婆种的茄子便成熟了,那紫色的茄子配上青色的辣椒,在油锅里翻炒着,红烧着,香味早就飘得老远。还没进门,便让人闻着满口生津。茄子端上桌,成了家人的最爱。

外婆说秋天的茄子格外香,立夏栽茄子,立秋吃茄子,这茄子可是秋天里的一道美味。外婆不仅喜欢将茄子红烧着吃,更喜欢蒸茄子吃,那清香的茄子配上蒜头的香味,吃在嘴里绵绵的,软软的,真是一道美食。

付朝旭