

吃对主食 控血糖又控体重

近日,著名娱乐经纪人杨天真女士做胃切除术的新闻上了热搜,今年35岁的她说自己患糖尿病已经6年,做手术是为了快速降低血糖,治疗糖尿病;不久前,1997年出生的电竞选手简自豪(Uzi)宣布退役也是因为糖尿病,他在微博中提到,一年前查出2型糖尿病,糖化血红蛋白高达11%(正常是<6.5%),且出现了并发症。



豆豉美食 别有风味

豆豉是中国传统特色发酵豆制品调味料,其性平、味咸,具有和胃、除烦、解腥毒、去寒热之功效。豆豉营养极其丰富,其中钙元素要远远高于牛肉,并含有大量蛋白质、脂肪及钙、磷、铁、硒、维B₁、维B₂、尼克酸等微量元素。豆豉甜香味美,作为调料不仅能增加风味,且能促进食欲,所以,我国四川、江西、湖南等地多用其作调料,添加在肉、鱼、蛋、鸡、鸭等菜肴中。下面介绍两款豆豉美食做法,供读者朋友选食。

豆豉葱白烧豆腐

原料:豆豉10克,葱白15克,豆腐250克,精制植物油、精盐、白糖、酱油、味精、鲜汤各适量。做法:先将豆豉用温水泡软,剁成茸,葱白切成3~4厘米长的段,豆腐切成小方块。炒锅放适量油烧热,下豆豉、葱白煸炒几下,再放入豆腐及鲜汤,烧开后放精盐、白糖、酱油、味精,炖5分钟左右即成。

豆豉肉丝

原料:猪瘦肉200克,豆豉10克,精盐2克,味精1克,淀粉、豆瓣酱各15克,葱花、生姜末、黄酒、白糖各5克,酱油10克,鲜汤、精制植物油各适量。做法:先将猪瘦肉洗净切成丝,放入碗内,加精盐和味精抓匀,再用淀粉上浆待用。炒锅上火,放油烧至五成热,下肉丝滑透,捞出沥油。锅内留底油少许,放入豆豉、豆瓣酱,炒出香味,再加入葱花、生姜末、黄酒、白糖、酱油、鲜汤,放入肉丝翻炒几下,出锅装盘即成。

山东莱州市慢性病防治院 郭旭光

近年来,年轻人患糖尿病的案例越来越多。研究数据也证实了这一点。我国糖尿病的患病率,从1990年到2016年一直在增加。统计显示,15~49岁这个年龄组的患病率增长速度比其它年龄组都快,患病人数从1990年的2050千万,增加到了2016年的3647千万,占到2016年总糖尿病患者的40.6%。这还只是确诊为糖尿病的数据,其实有很多人血糖已经高于正常水平,处于糖尿病前期,不加控制就容易发展为糖尿病。

研究显示,饮食油太多、菜太少、主食太细、糖分太多等都跟糖尿病有一定关系。因为这样吃容易致胖,而肥胖肯定会增加糖尿病风险。血糖上升时,身体就会启动降糖机制,其中一条降糖渠道就是转化成脂肪堆积起来。另外,血糖升得快降得也快,很快就会饿,容易吃得多,导致肥胖。

那么,怎样吃既能控血糖还能减肥呢?

主食 各类食物中,主食碳水化合物含量最高,对血糖的影响最大,所以要控糖,吃对主食最重要。研究显示,全谷物可以降低2型糖尿病风险,因为它富含膳食纤维,能减缓血糖上升,还能减缓体重增加。像糙米、黑米、燕麦、青稞、大麦、绿豆、豌豆、鹰嘴豆等,加工得当都是全谷物的

良好来源。主食粗细搭配,全谷物至少占到主食的1/3,烹调时可以直接和大米混合,做成杂粮饭、杂粮粥。每顿饭先吃够蔬菜和肉蛋奶豆,主食可在1~2个拳头之间灵活调整。

水果 除了主食,碳水化合物含量最高的就是水果,建议优先选择低血糖负荷的水果如李子、樱桃、柚子、桃、梨、芒果、草莓、橙子、苹果、杏、柑橘。控血糖每天吃1~2个拳头,放在加餐吃,每次加餐只吃1个拳头。

蛋白 是指肉蛋奶豆,每天1个鸡蛋、1包牛奶、100~150克肉、25克大豆对应的豆制品。为了操作起来简单,可以选择模式化进食,比如早餐吃鸡蛋和牛奶,午餐吃肉,晚餐吃豆。

蔬菜 蔬菜的碳水化合物和能量都偏低,还富含膳食纤维,有利于增加饱腹感和控血糖。建议每顿做熟约1~2个拳头,优选碳水化合物含量低的叶子菜和瓜茄类蔬菜。烹调要少盐少油,菜吃完后盘子里只有星星点点的油就说明用油不多,反之还能拌个菜,油肯定用多了。

除了在食物量上好好控制,要控血糖还需控体重,还得努力活动一下,少熬夜,心情放松一些,培养好的生活习惯。

国家注册营养师 谷传玲

麻辣烫 会吃也能营养满满

提到麻辣烫,不少消费者总担心其重油重盐、食材不新鲜、添加剂成堆等问题。其实,只要把好安全的大门,科学合理地搭配食材,麻辣烫也是种很不错的快餐。那么,如何在外选出一份营养满满的麻辣烫呢?

第一步:先挑菜。蔬菜、菌菇、藻类……最好能各类都来一点,做到营养均衡。

第二步:来点蛋白质。豆制品和蛋类都是不错的蛋白质来源,如果有牛羊肉卷,那简直就是豪华版。不建议选太多丸子类的食物,一是油多,二是原料和品质不好判断。整体来说,蔬菜和蛋白质类大约2:1就好。

第三步:挑点主食。除了常见的面粉类外,土豆、红薯、玉米、莲藕、南瓜、山药片也不错。

第四步:选汤底和小料。选汤底注意别太辣太咸,可以选个清汤,然后想吃辣自己放。如果觉得不够香,还可以来点芝麻酱、蒜汁小料、醋之类的调调味。

按照以上步骤选下来,食材轻松超过10种,粗细搭配,荤素均衡,比大多数快餐健康多了。如果能在家里亲自做,以上原则也同样适用,且食材更安全,调味更自由。

总的来说,吃麻辣烫还是建议大家选择清淡口味的,少放点辣,烫好的食材也凉一凉再吃,也就是做到“不麻、不辣、不烫”。

作者: feidi 来源:丁香医生

邻家厨房的味道

周末买菜回来,快到楼下时,远远就听到二楼人家在厨房里忙碌的声音,大概是周末,家人要团聚,早早地在准备午餐吧。走近了,闻到从二楼厨房飘出来好闻的炖肉香味,是那种久违了的熟悉味道,就像曾经在清苦的乡村生活时,闻到邻家厨房的香味。

现在,我依然会对邻家厨房的味道有着浓厚的兴趣,也许是因为馋,也许是因为邻家的厨房曾给我留下过美好的记忆。逢年过节,我家都要用猪血、猪心、猪肝、猪肺、猪腰和里脊肉煮上一大锅杀猪汤。杀猪汤煮好了,母亲会用大碗盛出满满一碗,再在汤碗上撒上一撮切碎的青蒜,香而好闻。母亲让我端着杀猪汤挨家挨户地送给邻居,并教会我怎样跟邻居说一些祝福的话。

杀猪汤的香味,是我记忆中最深刻的味道,我家如此,邻家也是这样。我常常想,我家杀猪汤的味道,是不是也会成为邻家孩子们记忆中邻家厨房的味道呢。有时候,一个人闲得无聊时,会坐在那儿痴痴地想,会不会有人敲开我的家门,送上一碗让人倍感温暖的食物,让我怀念起邻家厨房曾有过的味道。

章铜胜

养生“秋梨宴”

原汁原味,吃起来非常爽口。

“梨脯”是“秋梨宴”上的第二道美食。母亲早早把秋梨削皮、去子、切片,然后晾晒、腌制,就成了梨脯。梨脯不仅“秋梨宴”上吃,平时还作为一种家制零食给孩子们吃。

第三道美食是“梨罐头”。秋梨削皮、切瓣、去子后装瓶加糖,放几天,就是“梨罐头”了。这种罐头母亲做得最为地道,开罐食用时,清香甜美,汁绵果脆,是不可多得的下酒菜。

“冰糖蒸梨”是“秋梨宴”上的第四道美食。母亲做起这道美食来并不费事,把梨掏空后,填入川贝、冰糖,蒸熟后即成。这道美食有明显的润肺止咳作用,老家的乡亲们尤其是老年人,几乎都会做。

除了这些,巧手的母亲还会做“梨盅”“梨膏糖”“肘梨同殿”“蜂蜜梨泥”等等,既美味又营养。亲人们围坐在院子里,大家簇拥着母亲,边吃边聊,真是其乐融融,所谓“天伦之乐”,当此是也。

钱国宏

老家的院子中,有一棵老梨树,每年秋天,枝间都挂满了黄澄澄的梨。略通医道的母亲常说,梨有“百果之宗”美称,具有生津止渴、润燥化痰、润肠通便等功能。每年秋天一到,母亲就低处手摘、高处竿打,把成熟的梨子分发给我们各个小家,还会摆上一桌“秋梨宴”。

“秋梨宴”上的第一道美味是“糖蘸梨块”——这可能是秋梨最简便的吃法,把削皮的梨切成小方块,蘸糖吃。这种吃法保存了梨的