

一半中国成人正迈向糖尿病！ 不想得病，这5句话要记牢

1 肌肉是天然降糖药

讲述人：王陇德，原卫生部副部长、中国工程院院士、“健康中国2030战略研究组”首席专家

大家知道人为什么衰老？人衰老的最主要的原因是肌肉流失。你看老人颤颤巍巍，他肌肉拿不住了，肌纤维是人生下来是多少条，每个人就是多少条，固定了。

然后从三十岁左右开始，如果您不刻意锻炼肌肉的话，逐年丢失，逐年丢失，丢的速度还很快，到75岁，您的肌肉剩多少？50%，一半没了。

现在多见的2型糖尿病，就和肌肉消失有关。因为胰岛素要发挥降血糖的作用，需要“助手”的帮忙，即胰岛素受体，而这个助手存在于肌肉细胞上。

如果你长期不锻炼，随着肌肉减少，“助手”的数量减少，降糖的作用就渐渐发挥不出来，血糖就上去了。

所以运动锻炼，特别是负重锻炼，是保住肌肉最好的办法。很多人会想到健身房，那么实际上是不是需要一定到健身房去呢？不是，我们随时随地都可以运动锻炼。你看电视的时候，就可以边走边看，或者边跳边看。

注意，有效体育锻炼有三方面的要求：频度，每周至少三次；时间，平均每天要达到半小时以上；强度，心率最好达到(170-年龄)次。只有达到以上三个要求，有足够的能量消耗，锻炼才是有效果的。

2 别拿吃糠咽菜的基因吃大鱼大肉

讲述人：向红丁，北京协和医院糖尿病中心主任

现在人为什么越容易得糖尿病呢？是吃出来的！

说到底，中国人是拿“吃糠咽菜的基因”来吃大鱼大肉。这种吃法让人没吃几天饱饭就变胖，就得糖尿病。

中国人以前是很经饿的，因为一直到改革开放之前，中国人始终没有富裕过。长期的贫困锻炼了中国人很“抗饿”，一顿饱饭可以两天挨饿，饿不死。所以活着传代的人都有这样的本事，禁得住饿，可以说有“饿不死的基因”。这种基因在贫困时期是一个非常好的基因，没这种基因就死了，有这种基因才能活下来了。

改革开放后，突然富裕起来了，这种基因还在那在积攒能量，所以没吃几天饱饭，可能就变胖了，血压就高了，血糖就高了，糖尿病高血压就来了。

所以到富裕阶段，这个节约基因就从一个好的基因变成了一个坏的基因了。人容易发胖，发胖以后就胰岛素抵抗，出现代谢综合征，导致糖尿病。就是这个过程。

所以不管没有得糖尿病，还是已经得了糖尿病，生活富裕了，还是得吃“穷”一点！

3 没有哪一种食物是降糖的！

讲述人：陈伟，北京协和医院肠外肠内营养科副主任

老实说，没有哪一种食物是降糖的，所有的食物吃进肚里，都会消化吸收，引起血糖升高，只不过速度快慢而已。

因为人体对食物中的碳水化合物、脂肪、蛋白质消化吸收利用的速度是不一样的，更多的是针对某个人而言，哪个更容易升糖，哪个比较不容易升糖而已。

笼统来讲，食物种类摄入越多，它们在肠道中通过时间也会相对复杂，升糖速度相应也比单吃某一种食物更慢些。

所以，一顿饭不要只吃某一种食物，即使是认为是血糖指数较低的食物。荤素搭配、干稀搭配、粗细搭配去吃，总热量不要高(包括油盐酱醋、主食、水果、蔬菜等)。

据国家卫计委近日发布数据显示，我国有50.1%的成年人正处于糖尿病前期，每天都有可能变成新的糖尿病患者。怎么才能不让自己成为这一半人？这5句话你最好记住！

4 最怕体重和腰围同时增加

讲述人：于康，北京协和医院营养科教授
男士毕业后的5个阶段，从毕业2年、4年、8年到毕业十年以上，有什么变化？

除了头发掉得越来越多，就是腰围越来越大。同学聚会，真正腰围控制还不错的同学有几位？寥寥无几。

这时就要提醒自己，腰围越大带来的慢性并发症就相对更高，寿命相对越短。

体重跟腰围同时增加的话，高血压、血脂异常、冠心病、糖尿病的风险极高。所以要进行腰围的控制，男性不超过85厘米，女性不超过80厘米。

5 防治要记牢数字歌

讲述人：全小林，糖尿病专家、中国医学科学院广安门医院原副院长

糖尿病不是一种孤立的疾病，患者往往有高血压、血脂紊乱、尿酸血症、高脂血症等，必须看到代谢综合征这个整体。

代谢综合征是一个典型的“不良生活习惯病”，治疗必须从改变生活习惯入手。为此我们提出了防治代谢综合征的数字歌：

一个信念：与肥胖决裂；
两个要素：不多吃一口，不少走一步；
三个不沾：不吸烟，不饮酒，不熬夜；

四个检查：定期查体重、血压、血糖、血脂；

五六个月：减肥不求速成，每月减一两公斤即可，五六个月就见成效；

七八分饱：饮食上“总量控制、结构调整、吃序颠倒”，即每餐只吃七八分饱，以素食为主，同时保证营养均衡；进餐时先吃青菜，快饱时再吃些主食、肉类。

■来源：央视财经

