

糖尿病只能“饿肚子”?

这份“放开吃”清单,帮你避开饮食雷区

“得了糖尿病就得跟美食绝缘?”“多吃口米饭血糖就飙升,只能饿着?”临床营养咨询中,这类疑问很常见。其实糖尿病饮食管理的核心不是“饿肚子”,而是“会吃”——选对食物、控好分量、合理搭配,照样吃得饱且稳控血糖。今天就为大家梳理科学的“放开吃”清单,避开饮食雷区。

首先要明确的是,糖尿病患者需控制的是“精制碳水化合物”和“添加糖”,而非所有食物总量。过度节食会导致营养不良、免疫力下降,甚至引发低血糖加重病情。真正的饮食管理,是用低升糖指数(GI)、高膳食纤维的高营养密度食物,替代高GI、高糖高脂的“垃圾食物”,平稳血糖的同时保证能量供给。

蔬菜

不限量的“血糖稳定剂”

蔬菜是糖尿病患者的“天然盟友”,尤其是非淀粉类蔬菜几乎可放开吃。这类蔬菜水分高、膳食纤维丰富、GI值多低于30,既能增强饱腹感、平稳血糖,还能提供维C、钾等必需营养素。

推荐清单:绿叶菜(菠菜、油菜等)每天300~500克,清炒、水煮或凉拌为佳;瓜茄类(黄瓜、番茄等)水分足,可当加餐;菌菇类(香菇、木耳等)含糖助调节免疫力。注意土豆、山药等淀粉类蔬菜需算主食,吃后要减米饭量。

蛋白质

足量摄入的“控糖好帮手”

蛋白质能延缓食物消化吸收速度,帮助平稳餐后血糖,同时维持肌肉量,避免因节食导致的肌肉流失。糖尿病患者每天的蛋白质摄入量应略高于普通人,建议按每公斤体重0.8~1.2克计算,例如60公斤的患者每天需摄入48~72克蛋白质。

优质蛋白质来源首选鱼类,尤其是深海鱼如三文鱼、鳕鱼、金枪鱼等,富含Omega-3不饱和脂肪酸,有助于调节血脂,保护心血管健

康,每周可食用2~3次;禽肉选择去皮的鸡胸肉、鸭胸肉,避免鸡皮、鸭皮中的脂肪;畜肉优先选瘦猪肉、瘦牛肉、瘦羊肉,去除可见脂肪后烹饪;蛋类每天1个,蛋黄中的卵磷脂对神经保护有益,无需刻意丢弃;奶制品推荐无糖酸奶、低脂牛奶,其中的乳糖含量低,还能补充钙元素,适合作为早餐或加餐;植物蛋白以大豆及其制品为佳,如豆腐、豆浆(无糖)、豆干等,不含胆固醇,适合素食患者或作为动物蛋白的补充。

主食

选对种类不挨饿

主食是血糖波动关键,但完全不吃会引发酮症酸中毒。核心是用粗杂粮替代部分精制主食——粗杂粮保留麸皮胚芽,膳食纤维丰富,消化吸收慢,能让血糖缓慢上升。

推荐方案:大米与糙米、燕麦等1:1煮杂粮饭;选荞麦面、全麦面;早餐吃纯燕麦、玉米或100克蒸红薯。薯类可代主食,如100克土豆减50克米饭。每天主食生重控制在200~300克,依活动量和血糖调整。

水果

选对时机和种类

糖尿病患者可吃水果,



关键是选低GI(低于55)、控分量、选时机。建议两餐之间(上午10点、下午3点)加餐,避免餐后立即食用叠加升糖。

推荐苹果、梨、柚子、草莓等,每天100~200克;避免西瓜、荔枝等高GI水果,若食用需严控分量(如西瓜不超过100克)并减少下一餐主食。

最后需要强调的是,“放开吃”并非“无节制吃”,而是在科学分类基础上的合理放开。同时,烹饪方式也很关键,应避免油炸、红烧,多采用蒸、煮、炖、凉拌等方式;进餐时遵循“先吃蔬菜,再吃蛋白质类食物,最后吃主食”的顺序,有助于延缓血糖上升。每个人的身体状况不同,建议在医生或营养师指导下,根据自身血糖水平制定个性化饮食方案。记住,科学饮食才是糖尿病管理的“基石”,吃得对,才能让血糖更平稳,生活更有质量。

湘西土家族苗族自治州
精神病医院 陈丽萍

“固体杨枝甘露”火了! 专家提醒:不宜多吃

近日,一款“固体杨枝甘露”在社交平台悄然走红。它将芒果泥、西柚果肉与椰浆混合,再加入琼脂凝固成块,配以西米,口感新奇。但有网友反映,食用后出现面色发黄、腹泻、腹痛等不适。

固体杨枝甘露中的西柚、椰浆在中医理论中属寒凉性质,加之通常冷藏食用,更增强其寒性,容易刺激肠胃。不同体质的人对寒凉食物反应不同,有人可能出现便秘、腹泻或腹痛,主要与这类甜品高糖分易吸收肠道水分、提高渗透压、影响排便有关,也会加重肠胃负担。寒凉食物过量会损伤脾胃,而甜腻食物易生湿生痰,两者叠加可能导致“寒湿”或“痰湿”体质,进一步影响脾胃健康。

建议脾胃虚寒者(如手脚冰凉、易腹泻)不宜食用固体杨枝甘露;儿童、老人因肠胃功能较弱也应少吃。此外,过敏体质者应注意芒果等原料的过敏风险。即便是健康成年人,也应控制频率,建议每周不超过1~2次,每次不宜过量。

特别提醒年轻女性,若处于经期、孕期、哺乳期等特殊阶段,不宜食用这类寒凉甜品。许多女性常喝冷饮、吃冰品,长期会损伤脾胃,使体质转向寒凉,可能引发月经量减少、经期推迟或痛经。建议女性不仅特殊时期要忌口,平时也要减少生冷食物摄入。

值得注意的是,若食用后出现轻微胃部不适或腹泻,可饮用姜汤、红糖姜茶或大麦茶等温热饮品,以中和寒凉特性;同时暂停寒凉食物,调整饮食结构,多吃温性、易消化的食物,让肠胃充分恢复。

宁波大学附属第一医院消化内科

主任医师 胡柯峰

浙江省立同德医院中医内科主任 周天梅

家里菜太咸了? 换成低钠盐,开启控血压之路

“爸,这个菜太咸了!”——是不是越来越常听到这句话?随着年龄增长,味觉敏感度下降,爸妈做的饭菜往往越吃越咸。然而,长期摄入过多的钠,是导致高血压和心脑血管疾病的重要危险因素。最近研究发现,只要把家里的盐换成低钠盐,就能有效帮助控血压、降风险。

低钠盐,又叫富钾盐,是在普通盐中用部分氯化钾替代氯化钠。中国团队的一项大型研究纳入了2万多名高血压或有脑卒中史的老年人。结果显示,与吃普通盐的人相比,吃低钠盐的人脑卒中风险降低14%,心血管事件风险降低13%,过早死亡风险降低12%。

低钠盐的好处在于“双重作用”:既减少了升压的钠,又补充了能帮助降压的钾。对于大多数人来说,低钠盐是安全的——研究发现,它并不会明显增加高钾血症的风险。专家建议,选择氯化钾含量不超过30%的低钠盐,即可放心食用。

特别推荐这几类人群尽快换盐:一是高血压患者,无论是否在服药,都能从中获益;二是有心脑血管病史或高危人群;三是中老年人和血压偏高者;四是想预防高血压的健康人群。

不过,如果患有慢性肾病、肾功能异常或正在服用“普利类”“沙坦类”等影响钾排出的药物,使用低钠盐前应咨询医生。

要想控盐更精准,还可以用控盐勺、电子控盐勺或定量盐罐来掌握每日用量。按照《中国居民膳食指南》,成年人每天吃盐应控制在5克以内,大约就是3平勺。

盛月

冬季养生茶,喝错也伤身? 这两类人需警惕

寒风凛冽,一杯热气腾腾的养生茶无疑是冬日里的最佳慰藉。红枣、枸杞、桂圆、人参……成为很多人保温杯里的“常客”。然而,看似人人皆宜的养生茶,如果喝不对,也可能埋下健康隐患。尤其是以下两类人群,在饮用前需格外警惕。

糖尿病患者要警惕“隐形糖”

市面上许多养生茶为了改善口感,会加入红枣、冰糖、蜂蜜等,这些都会导致血糖快速升高,不利于病情控制。即便是无糖的茶饮,如人参茶、黄芪茶等含有的皂苷类活性成分,能增强胰岛素敏感性,促进胰岛素分泌,与

降糖药的药效叠加,导致血糖过低,引发低血糖风险。建议糖尿病患者,在医生指导下选用桑叶茶、西洋参茶等有辅助降糖作用的茶饮,并密切监测血糖变化。

高血压患者 需警惕“升压陷阱”

高血压患者冬天易受寒邪刺激血管收缩,内火导致血压升高,里应外合让血压更难控制。此时若盲目饮用温补过度的茶饮,无异于火上浇油。比如人参茶、红景天茶等虽有提神补气之效,但若使用不当或体质不符,可能导致血压升高、面红耳赤、头晕头痛等症状。此外,一些含甘草的茶

饮,长期大量饮用可能引起水钠潴留,同样会升高血压。因此,建议高血压患者在医生指导下选用平肝潜阳的茶饮,如菊花茶、山楂茶、杜仲茶等,辅助降压。这些茶饮饮用时以清淡为佳,避免睡前饮用而影响睡眠,间接导致血压升高;同时,切不可用茶饮替代降压药。

养生的核心在于对症,而非盲目跟风。特殊人群选择冬季养生茶,需先明确自身体质、明辨药材特性,避开禁忌成分,这样才能为健康助力,而非增加隐形风险。

湖南中医药大学第一附属医院
制剂中心 副主任药师 黄莉