

■疾病预防

糖友不必多吃豆腐南瓜

随着我国糖尿病发病率爆发式增长,如何有效防治这一慢性疾病已成为越来越多的患者关注的热点。

11月10日,在中日医院内分泌科2017年“联合国糖尿病日”主题健康教育活动中,中日医院内分泌代谢病中心主任杨文英教授指出,我国糖尿病及相关并发症多发的现状,很大程度上是由于患者在糖尿病的认知上依然存在根深蒂固的误区。

误区一:糖尿病是爱吃糖引起的

很多人想当然的以为,糖尿病患者血糖上升是由于吃糖过多引起的,认为只要避免多吃糖就可以控制血糖。杨文英表示,这是最常见的误区之一。糖尿病是一种体内胰岛素相对或绝对不足的一种慢性疾病,是遗传环境和多种因素长期共同作用的结果。在医学概念里,“糖”是指碳水化合物,不仅仅指甜味的食品。因此,虽然糖尿病不能认为是由吃糖所导致的,但是多吃糖会使患者的血糖更高。

误区二:糖尿病没什么大不了

一些患者认为,糖尿病只是血糖高一点,身体又没有不舒服的感觉,并不需要严格采取治疗措施。然而,杨文英强调,人体器官长期浸泡在高血糖中,会受到损害,导致多种并发症(例如视网膜病变、肾病、神经病变等)的发生,并增加心血管疾病的风险,突发中风和心梗。如果患者不注重血糖的管理,往往造成生活质量的严重下降,甚至致盲致死。

误区三:饮食疗法就是饥饿或者全素食疗法

饮食治疗是控制糖尿病的基础。然而,一些患者为了控制血糖过度限制食物摄入的种类和摄



入量,采用饥饿或全素食疗法。这样做真的有效么?据杨文英介绍,科学的饮食疗法应当以平衡膳食为原则。饥饿或全素食疗法只是热量摄入的减少,可能会出现血糖、尿糖暂时下降的现象。但由于这些饮食中营养素摄入不足,导致体内脂肪代谢紊乱,引起酮症酸中毒,严重者危及生命。

误区四:得了糖尿病不能吃水果

杨文英认为,虽然水果含糖,但并非完全不能吃。对于病

情稳定,血糖基本控制的患者来说,可在营养师的指导下选择含糖量低、味道酸甜的水果;对于血糖高、病情不稳定的患者来说,建议选择含糖量小于5%的水果和蔬菜,例如草莓、西红柿、黄瓜等。

误区五:多吃南瓜、苦瓜能治糖尿病

网络上有这样一些流传,“南瓜、苦瓜能刺激胰岛细胞,促胰岛素的产生”,那么这是真的吗?杨文英表示,这些说法并

不科学。目前,没有任何实验证据证实南瓜能刺激胰岛细胞,促胰岛素的产生。苦瓜有一定的调脂作用,但没有证据表明一定能降糖。

误区六:糖尿病患者应多食用豆腐

常有患者认为,豆腐可以降低血脂,预防便秘,多食用有助于健康。“豆腐虽好,却不宜多吃。”杨文英提醒广大患者,豆腐性偏寒,不建议胃寒、脾虚、肾亏的患者多吃。(据搜狐健康)

■老年饮食

老人冬季必备的养胃汤

到了冬季,老人时常会出现肠胃不适的症状,专家提出以下建议:

一是细嚼慢咽,充分地利用唾液咀嚼食物,慢慢吞咽,减轻胃的负担,利于营养吸收。

二是饮食规律,定时定量。三是以软为主。一些比较有韧性、爽口的东西不宜多吃,因为它们最难消化。

四是少吃多餐,早晨要吃好,中午要吃饱,晚上要吃少。

下面是适合老年人养胃的四款汤,做起来很简单。

冬季养生食谱一:

三丁豆腐羹汤

材料:猪肉丁、豆腐、青豆、番茄、湿淀粉、精盐、麻油、味精、鲜汤各适量。

做法:

1、首先将豆腐切成小块,下沸水焯一下,沥干水待用。

2、将番茄皮去掉,去籽,切成小块。

3、把烧热油锅,下葱略煸一下,然后放入豆腐、鲜汤、番茄、肉丁、青豆、精盐,烧沸即可。

4、汤煲好后,加入味精,淋上湿淀粉,出锅装碗,淋上麻油即成。

冬季养生食谱二:

党参鲮鱼汤

材料:党参、鲮鱼、精盐、料酒、姜、葱、陈皮、草果、生油、桂皮、鸡汤各适量。

做法:

1、首先是把草果、党参、桂皮、陈皮、姜洗干净,然后全部装入纱布袋扎口。

2、将鲮鱼去鳃、去鳞、去内脏,洗干净,下油锅稍煎。

3、在锅中倒入准备好的鸡汤,加入葱、药包、盐、料酒,直到鱼肉煮熟烂为止。

4、最后拣去葱和药包,调好口味即成。

冬季养生食谱三:

麦芽谷芽陈肾汤

材料:麦芽15克、谷芽15克、鸭盹1个、姜片适量。

做法:将鸭肾洗净切片,再与洗净的药材一同放进炖盅内,加清水300毫升,隔水炖2小时,调味即成。

冬季养生食谱四:

参芪猴头菇炖鸡

材料:猴头菇100克,母鸡1只(约750克),黄芪、党参、大枣各10克,姜片、葱、绍酒、清汤、淀粉各适量。

做法:将猴头菇洗净去蒂,发胀后挤干水,切片待用。将所有材料放入炖盅内,文火慢炖。

(据《家庭医生》)

(据《生命时报》)

■老年护理

照顾老人当心七个误区

不少人认为,上了年纪,走路越来越慢是正常的;跟老人讲话要拉高声音才听得到;老人要常吃烂烂的食物才会比较好消化;其实这些认知都是错的。

照顾老人的健康时,要警惕很多错误的观念与做法。

误区一:老人走路越来越慢是正常的。

调查发现,高达78%的人误以为老人走路越来越慢是正常的。因为这个常见的误区,反而让平衡感不好、关节疼痛、视力差等真正让走路变慢的原因被掩盖,而忽略应该到医院就诊寻求治疗。

误区二:跟老人说话要拉高声调。

当照顾老人时,很多人以为只要在老人家耳朵旁大声喊,

就能让耳背越来越严重的老人听得清楚。其实,这样做会造成反效果。和老人说话时,声音可以大声,但是要用低沉、慢速的方式,才能让老人听得清楚。

误区三:年纪大了晚上就会睡不好。

超过五成的人误以为年纪大了,晚上就会睡不好。实际上,这是因为生理变化,老人睡眠时间会整体提前。换句话说,早睡的老人理论上就会早起,可是却常被误认为是失眠或睡不好。

误区四:老人应该吃糊糊烂烂的食物,比较好消化。

调查发现,半数的人认为要让老人容易消化,最好将食物处理得糊糊烂。实际上,常吃糊糊烂的食物,会因为缺乏色、香、味,而让食欲减低,反而造成老人营

养不良。

误区五:吃氨基葡萄糖可以治愈或预防骨质疏松。

针对广告上常出现的“保骨灵药”——维骨力(主要成分是氨基葡萄糖),调查中发现,仍有30.7%的民众认为氨基葡萄糖可以治愈骨质疏松。根据国外的研究,氨基葡萄糖不能治疗或预防骨质疏松,只对修复关节软骨退化有帮助。

误区六:补充银杏能预防老年痴呆。

调查显示,银杏萃取物只能对已经有老痴的患者具有某种程度的治疗效果,但是对没有老痴的人,则是无法预防的。但是在调查中却发现,近一半的人认为银杏能预防老痴。

误区七:老人每天都应该排便。