

# 元宵节 糖尿病患者怎么吃汤圆

元宵佳节,作为元宵节的主要食品——汤圆,一向被人们赋予了“团团圆圆”的美誉,无论是汤圆糯米粉高糖的外表还是高糖高脂的汤圆馅料,对于糖尿病患者来说,都是难以逾越的高山,搞不好血糖就要蹭蹭蹭地往上蹿,于是糖尿病人开始犯迷糊了:这汤圆到底吃不吃?有啥需要注意的地方?对此,专家提醒,对于血糖控制较好的患者,可以加餐形式食用2~3个汤圆;而市面上的无糖汤圆,多是噱头,糖尿病患者也不能大快朵颐。

## 血糖控得好可食用2~3个

专家介绍,对于那些想吃又不敢吃的糖尿病人,只要注意了以下几点,适当地吃一点汤圆,还是可以的。

首先,那些本身有良好的血糖监测习惯,血糖控制情况比较好也比较稳定的患者,选择在两餐之间以加餐的形式食用2~3个汤圆或者20~30克不包馅汤圆,不要把汤圆作为主食。吃完汤圆后,最好有一个小小的餐后运动,如散步、做家务等。这样,对于糖尿病患者来说,既满足了愿望,也避免了引起血糖大的波动,可谓两全其美。



对于那些血糖暂时离达标范围比较远的患者,如空腹血糖>9毫摩尔/升,餐后血糖>13毫摩尔/升的患者来说,为了不让血糖坐上过山车,建议还是先把血糖达标这个目标实现了再说吧。

## 正餐吃汤圆减少其他摄入

其次,如果确实想在主食时间吃汤圆,咋办?既然吃了汤圆,那么就一定得减少其他的摄入作为补偿。比如,吃2~3个包馅汤圆或者20~30克不包馅汤圆就相当于半碗米饭;同时,增加富含膳食纤维蔬菜如绿色叶菜等的摄入,倾向于进食升糖指数较低的食物如黄瓜、花椰菜等,避免再进食其他淀粉类食品和油腻食品,控制摄入食品的总热量。

吃完饭,略做休息,然后进行一些中等强度的运动,如慢跑、快走等,保持能量的摄入和支出达到动态的平衡,这样的控糖就是一门完美的艺术。

## 市面上无糖汤圆不能多吃

最后,现在市面上宣扬的“无糖”汤圆,真的能让糖尿病患者大快朵颐?其实不然,对于什么汤圆、饼干、月饼等由大量面粉或米粉制作的食品来说,无糖真的就是个噱头,最大的真相仅仅是无蔗糖而已,这些食品本身就是满满的卡路里。要是想当然没有节制地大吃一通,严重者可能会导致糖尿病急性并发症如酮症酸中毒等。

因此,所谓的无糖汤圆也是不能多吃的。大量的研究显示,为了无糖而使用甜味剂(如糖精、甜叶菊、木糖醇、阿斯巴甜等)来满足人们口感的需求,很多时候不仅达不到控制血糖的目的,同时还可能通过影响人体肠道菌群失调、大脑摄食中枢功能紊乱、胰岛素抵抗,导致体重增加、肥胖及糖尿病、高血压、心脏病风险增加。所以,一看到“无糖”两字,咱们反而应该更悠着点。

# 耳朵竟然会“长霉”

食物会“长霉”,你听说过耳朵也会“长霉”吗?事实上耳道里的确会长霉菌。

专家解释,霉菌性外耳道炎又叫外耳道真菌病,是一种较为常见的外耳道真菌感染性疾病,主要是机体抵抗力下降、用不洁物挖耳、长期全身用抗菌素或耳内滴用抗菌素等原因造成的。霉菌性外耳道炎以耳内瘙痒难忍多见。由于霉菌大量繁殖,堆积形成团块可阻塞外耳道引起耳阻塞感、耳鸣和听觉障碍。霉菌团块刺激外耳道可有少量分泌物,患者会感觉到外耳道潮湿,如病变范围较大或较深,患者可有局部疼痛、眩晕或面瘫等征状,严重者可并发坏死性外耳道炎。

专家提醒,平常预防霉菌性外耳道炎要保持良好的生活习惯,不要随意掏耳朵,也不能与他人共用掏耳工具;尽量少去洗脚城、采耳店采耳,如采耳工具消毒不严格,一不小心脚气病(霉菌感染)就跑到耳朵里去了;洗澡或游泳时避免耳道内进水,要保持耳道清洁、干燥,因为洗澡之后耳道进水会给真菌提供绝佳的生长环境。此外,霉菌性外耳道炎容易反复,一旦出现不适症状,不要自行使用含抗生素的滴耳液,应及时前往医院就诊。

据长沙晚报



# 给孩子选零食 别忘“三看”

寒假期间,许多孩子在家大吃特吃零食,那么什么样的零食适合孩子吃?给孩子挑零食时要关注哪些信息?

首先,看营养成分表。营养成分表中排名越靠前的,说明用料越多,尽量不要选糖和钠排名靠前的零食。比如孩子常喝的牛奶,购买时需注意营养成分表排名第一位是“牛奶”的才是货真价实的牛奶,排名第一位是水的可能是含乳饮料。

其次,看零食类别。油炸、烧烤、腌制零食不选或少选,比如膨化食品、油炸食品等。坚果含有丰富的脂肪酸、矿物质,这些营养成分都是大脑发育必不可少的,多吃坚果能让孩子更聪明。全麦面包能为孩子补充能量,并且脂肪含量低,是很好的加餐食物。低糖燕麦片还可以搭配牛奶一起吃,味道更好、营养更全面。水果、蔬菜含有丰富的维生素、膳食纤维,能增强抵抗力。3岁以上孩子可常吃的零食主要有酸奶、鲜奶、坚果、水果等。需要提醒的是,3岁以下孩子不适合吃整粒坚果和坚硬的颗粒食物,以免呛到气管,造成窒息风险。

最后,查看过敏信息。相较于大人,孩子是非常容易过敏的,严重时会导致死亡。因此,每次给孩子买零食时,要看清楚包装上的过敏原标记。常见的过敏食物有牛奶、蛋、海鲜、贝类、花生、大豆和小麦等。如果孩子有过敏史,务必谨慎选择。

还要提醒的是,对孩子来说,身体发育非常快,需要的营养比较多,两餐之间适当增加一些零食很有必要。对于零食,家长也不要一味否定,只要挑对了,适量吃不会有问题的。

据中国妇女报



# 春节吃出“火气”怎么办? 食疗小妙招巧应对

过年期间,无论是家人团聚还是好友小叙,都少不了大鱼大肉、推杯换盏;再加上平时吃些小零食、熬夜追剧看综艺,一不小心就容易“引火上身”,轻则长口疮、起痘痘,重则会导致生病。

春节假期结束之时,奉上一些食疗小妙招,让大家轻轻松松吃掉身体内的火气,以更好的状态投入工作。

## ●降火水果

春天气候变化大,空气干,湿度低,人们会因上火有咽喉疼痛、嗓子沙哑等表现,所以要常吃新鲜水果。

梨能止咳化痰、养阴生津、滋润脾胃,主治咽干口渴、声音嘶哑、大便秘结等,春季食用可以去火,既可以生吃,也可与白萝卜等一起煮水喝。不过需要了解的是,梨性寒凉,脾胃虚寒所致的大便秘结、外感风寒而致的咳嗽痰白者忌用。

草莓性凉、偏酸甜,能养肝护肝,又因红色入心,可去心火,适合于肝火旺盛

的人。同时,草莓的维生素C含量丰富,有助于人体吸收铁质从而滋养细胞。它含有的天然抗炎成分还可以减少自由基产生数量,以保持脑细胞活跃,在春困时节可提神醒脑。不过,草莓性凉,不要一次吃太多,尤其是脾胃虚寒、容易腹泻、胃酸过多的人更要控制。

## ●降火蔬菜

春天气躁,呼吸道系统疾病高发,很多是肺热造成的。降肺火,应当首选白菜。其味甘性平,可除烦解渴、清热解



胃生津、滋阴润燥、清泻肺热、通便利肠,对一些肺热咳嗽、便秘非常有效。而且与百合、山药一起清炒,能清肺火,有助防治呼吸系统疾病。

另外,还可以选择多吃芽菜,包括豆芽菜、枸杞芽和香椿芽等。芽菜大多性平,能清热解渴。同时,由于其生长时有一种“钻”的劲头,常吃能帮助升发阳气,预防上火。

## ●降火粥

中医认为,粥不仅是一种食物,还具有药膳的辅助治疗作用。熬粥时加入菊花、百合、山药等食材,有助去火。

喝荞麦粥可降胃火。荞麦味苦、性甘,去火效果特别好,而且其含有的黄酮成分还能抗菌、消炎、止咳、平喘、祛痰。将荞麦做成粥,搭配上如肉丝、黄瓜等其他的食材,能避免荞麦的粗糙口感。

绿豆薏米灯芯粥,有清热解毒、利尿祛湿的作用,适用于烦躁、口干、唇红、面部生疮、小便黄、尿量少,甚至排尿时尿

道涩痛等症状。

## ●降火肉

肉多而生火多痰,很多人因此顾忌而不敢多吃肉。但是,中医认为鸭肉性寒,可养胃补肾、消水肿、止热痢、消暑热、止咳化痰,适用于体内有热、食欲不振、大便干燥者食用,可补虚劳、消毒热和利小便。而且,鸭肉中的蛋白质含量高于一般畜肉,脂肪酸主要是不饱和脂肪酸,适宜“三高”人群食用。因此,吃鸭肉可保证摄入量足够蛋白质,清凉不上火。但需要注意的是,不要炖整只鸭子,而是用几块鸭肉与春笋一起炖。春笋不仅性凉能去火,还可以去除鸭肉腥味。

## ●降火茶

工作间歇,还可泡一杯降火茶清热解渴。用金银花、菊花和茉莉花冲泡的三花茶,香气浓郁,可提神醒脑、宁神静思、疏风清热、养肝明目。这是因为菊花味甘微苦,可清肝明目,有助清泻肝火;金银花味甘性寒、气味芳香,可清热解渴。

# 过年眼睛太累? 护目锦囊收好

今年春节,许多人选择了就地过年。大家对着屏幕,云端相聚,熬夜嗨聊,如此高强度的用眼,眼睛只能感叹一句“我好累”。眼科专家提醒大家,护眼要注意劳逸结合、预防为主,莫让眼睛过劳。这里为市民提供九个护眼锦囊妙计。

## 熬夜煲剧刷屏?提防干眼来袭

干眼是现代入常见眼病,春节熬夜煲剧刷朋友圈的你,更应该注意,记得提醒家里的大小朋友不要沉迷电子屏幕的世界。

正常情况下,眼睛表面有一层“泪膜”覆盖,如果泪液分泌量减少,泪液的质量发生改变或眨眼次数减少,眼睛则不能足够湿润,泪膜稳态丧失,就会出现眼睛干涩、刺痛、异物感、黏稠感、睁眼困难、流泪、视疲

劳、视力波动、畏光等症状,这就是“干眼”。专家提醒,干眼属于慢性眼病,需要长时间治疗,早预防,早治疗,可避免致盲。干眼常见治疗方法包括清洁睑缘、雾化熏蒸、按摩、冷热敷、IPL强脉冲光治疗、睑板腺按摩等。预防干眼有四项原则:

- 一是养成健康生活习惯,保持心情愉悦,不熬夜,加强运动避免焦虑。
- 二是养成多眨眼的好习惯,眨眼次数不够,就会影响泪液分泌,眼球得不到泪水的滋养滋润,便会发生干眼。
- 三是多吃一些新鲜的蔬菜和水果,同时增加维生素A、B、C、E的摄入。
- 四是可以适当使用人工泪液眼药水,但需找专业眼科医生根据眼部情况

给予用药。

## 护眼的正确打开方式

该如何缓解眼部疲劳呢?医生的“锦囊”是——正确用眼:

- 一是重视眼部体检。
- 二是沉迷电子屏幕时,提醒自己多眨眼,正常情况下,每分钟眨眼在8~20次。
- 三是与电脑屏幕保持合适角度和距离。具体要求为:眼睛距离屏幕50厘米至70厘米,屏幕第一行字在视线下方3厘米,手臂自然下垂时,座椅承托手背80度到100度角,腰背贴近有承托的座椅,不要留空隙,膝盖微高过座椅,脚要着地,不要跷二郎腿。

# 孕期怎么吃有利胎儿发育? 推荐这份饮食指南

良好的营养是保障妇幼健康的关键因素,为了提高广大孕产妇的营养认知水平,今天聊聊孕期膳食营养话题。

## 孕期营养要均衡,过多或不足都不利

随着生活水平的提高,孕期膳食营养越来越受到重视,这个时期如果孕妈妈营养不足,会出现贫血、低血糖、低血钙、骨质软化等问题,也可诱发人体相关的并发症,比如胎膜早破、分娩时子宫收缩乏力,甚至出现由于宫缩乏力引起的产后大出血,还易出现产后乳汁不足等问题。

如果孕妈妈摄取营养不充分,也会影响宝宝的生长发育,很多宝宝的先天缺陷与在宫内营养不足存在密切关系。比如孕妈妈严重缺碘会导致克汀病,缺叶酸会导致神经管畸形、蛋白质营养不良会影响宝宝智力发育。此外,孕妈妈的营养状况还关系到宝宝长大后慢性非传染性疾病的发生风险,比如发生肥胖、高血糖、高血压、高血脂等心脑血管疾病,甚至是癌症。

而营养过剩则为孕期更突出的问题。现在比较普遍的现象是孕妈妈体重增长过快,大家要意识到,这会增加一些疾病的发生风



险,比如孕早、中期体重增长得过多可能导致妊娠糖尿病、高血压、巨大儿的发生。

## 怀孕之后,一日三餐应该怎么吃

孕早期,为了给宝宝提供在宫内生长发育所需的营养,有些孕妈妈会吃两倍的食物,如果孕前营养充足,这种做法是不提倡的,因为这个时期小宝宝的发育非常缓慢,还谈不到补,但要保证关键营养素充足,比如叶酸、铁、碘。

此外,大多孕妈妈都存在早孕反应,孕吐严重者甚至滴水不进,所以要格外注意碳水化合物的摄入量,每天可摄入130克

碳水化合物,相当于3两半左右的主食。如果碳水化合物摄入不足就要动员第二个产能大户——脂肪,脂肪供能会产生一个中间的代谢产物酮体,酮体可以自由地通过胎盘影响胎儿大脑的发育。

孕早期应该怎么吃?补充膳食营养要注意以下几个问题:

1. 饮食量不需增多。食欲好,孕吐不严重的孕妈妈不要过多食用零食,以免能量超标,孕吐特别严重要及时就医。如果孕妈妈无法进食,就会导致消耗大于摄入、营养不足,营养代谢紊乱产生酮体,会对宝宝脑发育产生影响。
2. 不要过补营养品。有些孕妈妈认为服用维生素越多越好,这是错误的,比如维生素A超标会增加流产风险。
3. 孕吐特别严重要及时就医。如果孕妈妈无法进食,就会导致消耗大于摄入、营养不足,营养代谢紊乱产生酮体,会对宝宝脑发育产生影响。

总之,孕早期主要查缺补漏,以便对营养不良或者过剩及时调整,最好请营养师门诊医生做全面的评估。

孕中期,孕妈妈需要每天增加300千卡能量,有充足的蛋白质支持,孕妈

妈要保证肉、蛋、豆制品的摄入。孕晚期需在孕前期基础上增加450千卡能量。

孕中、晚期怎么吃最健康、对胎儿发育最有利?

1. 避免体重增长过快。孕妈妈补太多使体重增长得快会增加糖尿病、高血压的发生几率,而且体重过量的宝宝成年后发生肥胖及心血管疾病的机会增大。
2. 营养需求要高。孕中、晚期铁的需求差不多是早期和非孕期的10倍,要达到7.5毫克/天,所以孕妈妈要适当吃些红肉。还要增加奶制品的摄入,充足的钙质有利于胎儿骨骼、牙齿发育。
3. 增加膳食纤维的摄入。孕中期后,随着子宫的增大和激素的变化胃肠蠕动变慢,这时饮食中要增加膳食纤维含量,比如全谷类、薯类、杂豆类。注意避免摄入过多的水果,以免体重增加过快。
4. 总的来说,孕中期饮食结构建议每天摄入谷薯类275~300克,蔬菜、水果300~500克,蛋类150~200克,肉100~150克,奶300~500克,大豆20克,坚果10克,盐少于6克,油2.5~3勺;孕晚期,主食增加25克,肉增加50克。

据科普中国

# 血糖高,首选柚子

柚子水分高、能量低,连香蕉的一半都不到,非常适合肥胖和想减肥的人群食用。其升糖指数(GI)只有25,属于低GI水果。《中国居民膳食指南(2016)》建议,成人每天吃200~350克水果。如果按照上限350克来吃柚子,血糖负荷(升糖指数×摄入量可利用碳水化合物的含量/100,能更好地反映食物对血糖的影响)只有7.3,对血糖影响很小,加餐时吃也不用担心血糖飙升。此外,柚子维生素C含量是23毫克/100克,跟柠檬(22毫克/100克)差不多。但柠檬太酸,很难像柚子一样大块大块地吃,而每天吃350克柚子,就能获得80.5毫克维生素C,达到每日推荐量的80.5%,可以说在补维生素C方面比较优秀。

需要提醒的是,西柚中的呋喃香豆素会影响很多药物的代谢,比如可以增加硝苯地平、氨氯地平、拉西地平降血压药的药效,从而可能引起低血压,轻则头晕、心慌、乏力,重则诱发心绞痛。西柚也会影响他汀类调脂药、抗抑郁药等药物的作用,如果正在服药,就别吃西柚。其他柚子呋喃香豆素虽然没有西柚高,但也可能对上述药物有潜在影响,最好也不吃。

同等大小的柚子,手感重说明皮薄肉多;表皮光滑的说明新鲜,失水多的皮就会被巴巴。另外,如果皮不光滑、疙疙瘩瘩,说明果皮油脂比较发达,也就是果实花了很多“资源”在皮上,果肉味道就会寡淡。

据健康网(图片均来自网络)