

# 冬季降血糖 糧食換水果



對糖尿病患者而言，控制血糖是十分必要的。尤其是到了冬季，飲食是否合理對治療效果的影響十分明顯。如何更好地在進餐中搭配水果是患者們普遍關注的問題。對此，專家提醒，糖尿病患者要學會“用糧食換水果”。

## 如何“用糧食換水果”？

專家建議，糖尿病患者每天可以減少主食量，如生米25克或者米飯60到70克。少進食的主食可以用

適量水果來代替，如鮮棗75克、山裏紅100克、蘋果150克、獼猴桃150克、桃175克、鴨梨200克、菠蘿200克、柑橘200克、櫻桃200克、杏250克、哈密瓜250克、草莓300克。以上這些水果中所含的大都為果糖，比蔗糖的甜度高，但是吸收却比葡萄糖慢，升高血糖的作用也很緩慢，因此適合糖尿病患者食用。同時，糖友們可以補充食物纖維及維生素。

糖尿病足患者的飲食日常要保證200到350克的主食，如米、面等，是糖尿病足患者不可缺少的營養素。其次是蛋白質。糖尿病足患者的飲食中蛋白質攝入量占功能比例的10%到15%。而合并糖尿病腎病的患者要減少蛋白質攝入。

此外，糖尿病人的飲食中對脂肪的攝入要當心，60公斤體重的患者，每日應攝入的脂肪在36克以下。糖尿病足患者還要注意高纖維飲食，每日需要纖維素成分占總量的20%左右，生活中，常用米糠、麩皮、玉米皮、甜菜屑及海藻類植物製成糕餅等纖維食

品，是糖尿病足患者的健康食品。糖尿病足患者要限鹽，同時應限制攝入含鹽量高的食物。

## 糖尿病患者不應吃啥？

專家提醒，糖尿病和糖尿病足患者要嚴格限制白糖、紅糖、蜂蜜、果醬、甜點心、巧克力、含糖飲料及甜果汁的攝入，因為這些食物大都含有較多的葡萄糖、蔗糖，所含熱量較高，吸收後會迅速升高血糖。

曾經有糖尿病患者由于口渴喝了大量可樂及冰激凌，導致糖尿病酮癱酸中毒，險些危及生命，可見，飲食不節對糖尿病患者的危害。此外，像肥肉、牛油、奶油、蛋黃、動物內臟、魚子等富含膽固醇的食物糖尿病足患者更應特別注意，盡量少吃，保證膽固醇攝入每天不超過400毫克，以免加重動脈硬化。以雞蛋為例，每天吃上一個就足够了。

專家提醒，糖尿病患者在飲食上應長時間堅持合理化，不可以因為病情有好轉就中途停止，否則會造成糖尿病病情反復，更難控制和治療。

## 扭傷後吃“兩仁”

在日常生活中，因走路不慎腳被扭傷是經常發生的，該怎樣治療呢？

**分辨傷勢的輕重** 一般來講，活動足踝時如果很疼，但并不劇烈，大多是軟組織損傷，可以不醫治。如果活動足踝時有劇痛，不能站立和挪步，疼在骨頭上，扭傷時有聲響，傷後迅速腫脹等，是骨折的表現，應馬上到醫院診治。

**正確使用熱敷和冷敷** 熱敷和冷敷都是物理療法，作用却截然不同。血遇熱而活，遇寒則凝，所以在受傷早期應該冷敷，以減少局部血腫。在出血停止以後再熱敷，可加速消散傷處周圍的瘀血。一般而言，受傷24小時後開始熱敷。

**食療** 核桃仁250克，板栗仁120克，一起搗爛，搓成丸，每次9克，每日3次嚼着吃。不要小看這些平時常吃的乾果，對於恢復肌肉損傷很有幫助。

很多人崴腳後都是使勁揉搓腫起來的地方，試圖把瘀血揉開散散；然後用熱毛巾敷，以活血消腫；最後強忍着疼痛走路和活動。但是，實踐證明這樣做是不妥的，因為局部小血管破裂出血後，會形成血腫，一般要經過24小時左右才能恢復。如果扭傷後立即揉搓、熱敷、強迫活動，勢必會在揉散一部分瘀血的同時加速出血和滲液，甚至加重血管的破裂，形成更大的血腫。因此應先正確冷熱敷，然後再按摩。

## 大腦喜歡六運動



運動是健腦的最佳方式，不僅能夠提高記憶力，還能有效預防各種腦部疾病。美國《醫學日報》刊文，總結了6種簡單有效的健腦活動。

**閱讀** 閱讀能將人們患上認知障礙癥的風險降低35%。斯坦福大學的學者認為，閱讀需要多種複雜的認知功能相互協調，增加大腦特定區域的血流量。加拿大學者認為，閱讀能增加詞匯量，擴充知識範圍，增強抽象推理力。

**跳舞** 跳舞不僅能讓人變得更聰明，還能起到預防認知障礙癥的作用。研究表明，跳舞能將人們患上認知障礙癥的風險降低76%。這是因為，跳舞能同時調動大腦中多個區域的神經功能，有效地鍛煉了手眼協調能力。

**彈奏樂器** 研究表明，年輕時學過音樂的人，年老後生活更豐富，生活質量也較高。這是因為彈奏樂器能增強肌肉的記憶功能，改善手指的靈活性，提高大腦的可塑性，引發大腦發生結構性變化。

**玩益智遊戲** 玩益智遊戲能提高數字運用技能、演繹推理能力、判斷思維能力和社交技能。即使是一個人玩的數獨遊戲，也能降低人們患上認知障礙癥的風險，而猜字謎更是能將這一風險降低47%。

**游泳** 在水中把身體浸泡在達到心臟的位置能增加大腦中的血液流量。澳大利亞的研究團隊發現，當參與者浸泡在水中時，他們大腦中動脈的血流量增加了14%，大腦後動脈的血流量增加了9%。

**性生活** 美國羅格斯大學的研究者發現，性生活能增加大腦所有區域的血流量，同時也能促進營養物質更好地分布于大腦中，增強神經細胞通徑之間的連接。

## 晚餐吃多易出五問題

現在許多人的工作節奏很快，也認真，但對一日三餐却很馬虎：早餐胡亂吃一點，甚至不吃，午餐吃點盒飯，祇有到了吃晚飯時候，闔家圍聚一堂，好好享用一餐：高蛋白、高脂肪、高熱能的飲食，有的還要加上老酒、飲料，但蔬菜則缺少。奉勸各位千萬別這樣吃，晚餐更不要吃太多、太飽，否則將會損害你的健康。

### 問題一：肥胖

吃晚餐後是長長的夜晚，人的活動很少，又因在這時間內主要是睡覺，故消耗的能量最少，如果吃了過多的飯菜，會使血液中的糖、脂肪、氨基酸含量增加，並轉化為自身的脂肪，沉積于體內各部位，久而久之，就使人發胖。

### 問題二：糖尿病

晚餐吃得太飽會因刺激胰島素持續大量分泌，致使分泌胰島素的B細胞負擔過重，如果是長期的持續超負荷分泌，特別是中老年人則會因B細胞功能衰竭而誘發糖尿病。

### 問題三：冠心病

晚飯吃得太飽，常會直接攝入過多的膽固醇，加上肝臟會將

多餘的熱能轉變成膽固醇，致使血中膽固醇水平增高，並逐漸堆積在血管壁上，造成動脈硬化，至一定程度，就會發展成冠心病。也可因吃得太多，使血液集中於腸胃道幫助消化吸收而使心臟供血相對不足，導致心絞痛發作。

### 問題四：急性胰腺炎

晚餐吃得太多，特別是同時酗酒或高脂肪飲食者，更易誘發急性胰腺炎。表現為上腹部疼痛，陣發性加劇，并可放射至左腰、左肩和左臂，還常伴有惡性、嘔吐，如果不及時救治可危及生命。有的人會在睡眠中突發急性胰腺炎並致休克，因無人知曉其發病而不能及時搶救，直至死亡。如果原來是膽道結石、慢性膽囊炎、膽道蛔蟲癥患者，在晚餐時暴飲暴食也容易誘發急性胰腺炎而猝死。

### 問題五：新陳代謝紊亂

晚餐吃得太多，尤其是吃很多雞、鴨、肉、魚等導致新陳代謝紊亂，讓你經常感到乏力、頭暈、記憶力減退，思維能力下降，也可因免疫力降低而容易患感冒、皮膚生癩、傷口經久不愈等。

## 顫抖或是這些病信號

顫抖是一種規律、反復、不自自主的身體抖動，它可以發生在全身各處，但以四肢為多。幅度或大或小，速度也或快或慢，一般每秒1~10次。

顫抖的原因有多種，一種是生理性的，與緊張、勞累、心情激動等因素有關；一種是病理性的，由多種疾病引起，如肝豆狀核變性、甲亢、帕金森病等。生理性的顫抖多數是暫時的，祇要能找到原因加以控制，避免其誘發因素，顫抖大多會自動消失。若是病理性的顫抖，就需要對因對癥治療。

**頭抖** 老年人頭抖多為良性的，而年輕人出現頭抖，需注意有無肝豆狀核變性的可能。口唇抖動，多為帕金森病的表現。

**手抖** 多是因某種疾病使大腦涉及運動協調功能的區域受到損害。手抖在臨床上最主要的疾病原因是帕金森病，其特徵是肢體靜止時每秒4~6次的節律性震顫，多從手指開始，以後其他肢體還會受影響。

**胳膊抖** 胳膊抖動一般有兩種可能，一是甲亢，如果有怕熱、眼睛突出、心慌的感覺，那就是甲亢無疑；二是帕金森病，一般來說，甲亢年輕人較多，而帕金森年紀大的多一些。

**腿抖** 不寧腿綜合徵的癥狀就是不可抑制地抖腿。它是一種神經性疾，主要與多巴胺代謝異常和鐵缺乏等原因有關，並且有一定的遺傳因素。不寧腿綜合徵的患者通常無法自己控制抖腿行為，同時伴有強烈的疼痛、灼燒等不適感，還常有腿部痙攣現象，而且這種狀況常在夜間發生。

顫抖涉及的疾病多種多樣，但絕大部分涉及及到神經系統方面的疾病，也可能是其他疾病導致，如心血管疾病、骨科疾病等，還有精神心理因素。如果出現不自覺的顫抖，且能夠排除生理性因素，可能為病理性原因，建議及時到正規醫院神經內科或其他科室做詳細檢查，明確病變及及時治療。

## 綠茶防冬日“季節病”



綠茶是日常生活中常見的飲品，其口感清新、氣味芬芳，對健康也大有好處。據俄羅斯“醫學論壇”新聞網消息，專家建議，冬季應每日飲用綠茶，以改善健康狀況。

專家表示，把綠茶加入到冬

季養生食譜中可以有效減輕與冬季有關的“季節病”，所以建議人們每天至少飲用2杯綠茶。冬季寒冷的天氣會使我們的生活習慣改變，睡眠時間減少而食物攝入量增加，這些改變都會提高感染風寒的概率。而綠茶內含有豐富的抗氧化劑可以保護肝臟、清潔血管，同時它清新的氣味被證明還可使心情愉悅。

在烹煮綠茶時不妨加入一些牛奶、蜂蜜、乾果或者新鮮水果，可以在豐富綠茶口感的同時，給身體補充更多的維生素。

## 脂肪肝保健藥膳

患有脂肪肝，可在中醫辨癥後，自己在家做一些藥膳：

**丹參陳皮膏** 丹參100克，陳皮30克，蜂蜜100毫升。丹參、陳皮加水煎，去渣取濃汁，加蜂蜜收膏。每次20毫升，每日2次。此方可活血化淤、行氣祛痰。適用於氣滯血淤型脂肪肝。

**佛手香櫞湯** 佛手、香櫞各6克，白糖適量。佛手、香櫞加水煎，去渣取汁加白糖調勻，每日2次。此方可疏肝解鬱、理氣化痰。適用於肝鬱氣滯型脂肪肝。

**丹參山楂蜜飲** 丹參、山楂各15克，檀香9克，炙甘草3克，蜂蜜30毫升。四味藥加水煎，去渣取汁加蜂蜜，再煎，每日服2次。此方可活血化淤、疏肝健脾。適用於淤血阻絡型脂肪肝。

**陳皮二紅飲** 陳皮、紅花各6克，紅棗5枚。水煎，取汁代茶飲。此方可活血化淤、行氣化痰。適用於氣滯血淤型脂肪肝。

## 不痛潰瘍更危險



消化性潰瘍主要指發生于胃和十二指腸的慢性潰瘍，是一種常見病。潰瘍病多以上腹部節律性、周期性疼痛為主要特徵，但有些病人却没有上腹部節律性疼痛的癥狀，臨床上把它叫做“無痛性潰瘍病”。缺少了疼痛感的“警報”，很多患者往往忽視潰瘍及其他癥狀，延誤了病情。

臨床上沒有疼痛感的潰瘍比例雖少，但確實存在癥狀不明顯而被忽略的現象。有些胃部潰瘍因不參與食物的消化過程，因此出現疼痛的癥狀較輕；也有些體質好或對疼痛不敏感的人群，可能僅有饑餓感。此外患者服用阿司匹林及非甾體類抗炎藥物，它們本身具有鎮痛作用，患者也無疼痛。

數據顯示，胃潰瘍經久不治可導致胃黏膜受損甚至消失，癌變率高達10%，及時治療胃潰瘍非常重要。而無痛性潰瘍，由于沒有癥狀，患者有時到解黑大便或突然幹瘦時才到醫院，這時多數已出現胃出血、潰瘍惡變等嚴重後果。

專家指出，胃部疾病的嚴重性，無法單純地從疼痛程度來辨別，但很多人并不知道。很多患者在出現癥狀3個月甚至半年以上才來就診，導致消化道出血、胃穿孔等疾病，甚至耽誤了惡性腫瘤的治療。其實，無痛性潰瘍也有癥狀表現，例如上腹脹，並在飯後感覺更明顯，這時應該注意觀察，及時就醫排除病變。專家提醒，50歲以後，身體各器官機能下降，人們更該對胃部不適加以警惕。

俗話說，胃病“三分治七分養”。專家建議，老人可以少吃多餐，少吃高脂肪食物，減少胃酸分泌；年輕人也要少喝酒、茶、咖啡，減少對胃部的刺激。專家同時提醒大家，千萬不要自我診斷，胃疼時隨便吃藥。很多胃潰瘍患者服藥後的舒適感是由于藥物減少了胃酸的分泌，潰瘍處刺激變少。一般患者在服藥後2周，胃部仍然沒有明顯好轉，就應該就診檢查。