

白天爱打盹 你的餐后血糖可能太高了

中国营养学会理事、中国农业大学食品科学博士 范志红

都说“春困秋乏夏打盹,睡不醒的冬三月”。冬眠还没过去,春困又到来了,有些人午饭后简直困得没法正常工作和学习。也许很多人对这种情况习以为常,实际上这可是一个不能忽视的健康提示——你的餐后血糖也许太高了,将来容易患上糖尿病,而且节食减肥也没啥效果。

最近一项国外发表的新研究提示,白天有嗜睡情况的中老年人餐后血糖往往过高,夜里失眠的人空腹血糖水平往往也更高。2014年发表在《英国医学杂志》上的一项研究,调查了7千多名40—65岁的中国人,发现白天打盹或者夜间睡眠时间不足8

小时者,都会增加胰岛素抵抗和高糖化血红蛋白水平的危险。换句话说,就是夜里睡不好和白天经常困的人,糖尿病的风险会更大。

还有研究发现,在困倦状态下,人控制食量的能力下降,白天的活动量也下降。这种状态肯定不利于降低体脂率,而过高的体脂率和内脏脂肪也是增加糖尿病风险的重要因素。

那么,怎样才能让人白天不犯困呢?一位女士的经验就很说明问题。

这位女士身体偏瘦,从年轻时开始,就总是感觉饭后困倦,而且不论晚上睡多久,白天都会觉得困。我建议她改变午

餐的饮食。原来她在食堂吃饭,就是一碗白米饭或白馒头加一个菜,比如番茄炒蛋和萝卜炖牛肉之类,餐后血糖反应比较高,而餐后高血糖反应会使人感觉困倦。我建议她先吃一份凉拌蔬菜,米饭改成半碗,另一份菜肴照样吃。午餐后不要马上坐下来,先走路20~30分钟。为了预防晚餐之前饥饿,4点钟再喝200克酸奶。这样做,热量和原来的午餐相比,差别并不太大,只多了几十千卡。

自从改变午餐安排并增加餐后活动之后,她的困倦感大大减轻,下午工作效率明显提高,人不仅没有胖,腰腹肥肉还略少

了些。实际上,避免困倦,保持白天活力满满的状态,可以使人轻松地多消耗热量,从而避免多余肥肉上身。

另外,避免熬夜,把觉睡好,也是避免白天困倦的一种方式。有研究证明,夜间睡眠质量差,或者睡眠时间短于7小时,会降低人体的血糖控制能力,增大糖尿病的危险。

不过,这也不是说夜里睡眠时间越长越好。2015年发表在《糖尿病杂志》上的一项研究调查了1.8万多名中国的中年人,发现夜里睡眠时间超过9小时的人,空腹血糖值、餐后血糖值和甘油三酯水平升高的情况更普遍。一般来说,夜里高效率

睡眠7~8小时就能让人白天精神抖擞,而过长时间的睡眠往往是因为睡眠质量差,或者身体状况不佳,8小时的睡眠都难以解乏。

要把晚上的觉睡好,就要在饮食和运动方面都注意。一方面,每天保持30~50分钟的中强度运动,能够明显提升深睡眠时间,使人白天精力充沛,血糖控制能力也能得以保证。另一方面,晚上食物不要过于油腻和刺激,不要太晚进餐,至少睡前3小时就要结束晚餐。为了不至于夜间饥饿之后吃零食,夜间最好能在11点之前休息。这样既能避免影响睡眠,又有利于预防肥胖。

世界防治结核病日：春季气温多变 校园需防结核病

本报讯 3月24日是第22个世界防治结核病日,主题是社会共同努力,消除结核危害。结核病俗称“痨病”,是一种由结核分枝杆菌引起的慢性呼吸道传染病,可侵及许多脏器,以肺结核最为常见,严重危害人类健康。

春季是呼吸道疾病高发季节,气温乍暖还寒,给肺结核的发生和传播提供了便利条件。那么,在校学生究竟如何预防肺结核?

湖南省胸科医院防治部主任唐益介绍,其实结核病并不可怕,是可以预防 and 治疗的。导致学校群体肺结核发生的原因主要是大家缺乏结核病防治的基本知识,不能及时发现学生中的肺结核患者,因为上课、住宿等集体生活,容易造成学生之间传播。此外,学生学习压力大而无暇顾及自身的健康,加上营养条件和体育锻炼如果跟不上,就会导致机体抵抗力下降,很容易发

生结核病。可见,加强学校结核病防治和健康教育是非常重要的。

我们要从思想上提高防治结核病的意识,要从行动上做好预防结核病的工作,要从措施上阻断结核病在校园蔓延。

第一,积极发现学生中的肺结核患者,努力控制传染源。学校要切实做好新生入学体检,坚持晨检和缺课学生追访,发现有连续咳嗽、咳痰二周及以上或者痰中带血的同学,班主任要及时报告校医和学校领导,并尽快与家长取得联系,及时到结核病定点医院检查。目前,我国对肺结核患者实行免费诊疗(包括痰涂片和X线检查,抗结核药品治疗)政策。

第二,要保持室内空气流通。教室、寝室等场所要经常通风换气,保持环境清洁卫生;师生要培养良好的卫生习惯,不要随地吐痰,咳嗽、打喷嚏或大声

说话时应用手纸巾捂住口鼻,避免结核病菌通过飞沫传给其他人。

第三,要加强体育锻炼,生活要有规律,注意饮食营养和睡眠充足,保持健康心理,增强机体抵抗力,尽量减少感染和发病机会。

第四,一旦发现学生或教职工患了传染性肺结核(排菌肺结核患者),一定要休学或者休假住院或在家隔离治疗,以避免传染其他人员。治疗期间按医生要求坚持服药6~8个月,待传染性消失后,凭结核病防治机构的证明才能复学、上岗。

第五,如果得知有同学或其家庭成员、周围人群有结核可疑症状,请及时提醒他们到当地结核病定点医院就诊,如果确诊为肺结核,应鼓励他们坚持规律服药,并采取防护措施避免传染。结核病只要接受正规治疗,90%以上的病人都是可以治愈的。

生活指南

春天 冲一碗“绿豆鸡蛋汤”润燥

春天是干燥的季节,很多人会因此干咳几天,直到咳嗽的时候稍微出点痰了,胸痛咽痛才好一点。从西医角度说,痰,其实就是我们身体的白细胞和细菌战斗之后的结果,是战场上的狼藉之物,其中有死了的细菌,也有白细胞的“遗体”,到能咳出痰来的时候,急性的炎症也才偃旗息鼓。之前无痰,就是身体和细菌处于激战之中。如果用中药的办法帮助一下身体,这个战斗就可能结束得快。这就要补阴,或者说滋阴,以助我们身体白细胞的一臂之力,因为白细胞就是人体免疫系统的重要组成部分,属于中医说的阴,从这个角度上说,补阴就是增加免疫力。

对付这种干燥,可以用绿豆和鸡蛋黄冲一碗鸡蛋汤:先把绿豆煮得开花了,这个时候的汤还是发绿的,不是发黄的,这样就保存了绿豆的略微凉性。将鸡蛋打到碗里,搅拌之后加上少量冰糖,之后用绿豆的绿汤直接冲到盛有鸡蛋的碗中,生鸡蛋的颜色就变黄了,基本上被烫熟了,放温了之后饮用,对因为天气干燥引起的诸多问题,包括干咳、口舌干燥甚至皮肤干燥都很有效。

(北京晨报)

喝水的四个特别提醒

健康的身体离不开水,但喝不对反而伤身。美国《预防》杂志近日刊文总结了喝水的4个提示,提醒大家注意。

1.短时间内不能大量喝。短时间内大量饮水,会增加机体的排尿量和排汗量,前者使肾脏的负担加重,后者则会使体内的盐分过度丢失,导致电解质紊乱。

2.小便清澈无色说明喝够了。如何判断是不是喝够了水,建议每天观察一下自己的小便颜色:若呈浅柠檬色,说明体内水分处于最佳状态;若小便清澈无色,则应稍微减少水分摄入;若小便呈黄色,则需及时补水。

3.吃大餐前后不宜喝。人的胃部空间有限,如果餐前或餐后大量饮水,会挤占空间,使人产生腹胀、腹痛感,不利胃肠蠕动,导致消化不良。一般情况下,建议饭后半小时再饮水。

4.长时间运动后忌马上喝。运动后马上喝水会导致体内血容量突然增加,加重心脏负担。大量的水贮留在胃中,还会影响膈肌升降,使人出现胸闷、气喘等不适。建议运动后先坐下来休息10分钟后再喝水,给身体一个缓冲时间;同时,每次喝150~200毫升即可,不要一次喝太多。

(生命时报)

“春捂”过度 当心捂出了湿疹

本来应该是秋冬季节多发的儿童湿疹,却在这个春天成了南京儿童医院皮肤科门诊的“常客”,其中80%竟然是“春捂”捂出来的。

“医生医生,快看看我家小宝,背上好像又长湿疹了,去年秋天就出过一次,怎么现在又有了,而且越来越严重?”妈妈一边掀开宝宝的衣服,一边着急地说道。皮肤科当天坐诊的杨潇主治医师仔细检查后发现,不仅是背部,孩子的颈部和耳后根都出现了湿疹。

杨潇医生介绍:“其实儿童

湿疹主要高发于秋冬季节,但今年春天我们科室接诊了大量湿疹的患儿,经过诊断80%以上都是被‘热出来的’。”俗话说:“春捂秋冻”,很多家长到了春天都习惯性地给宝宝多捂捂,加之今年春天气温变化大,即便温度升高,家长也不敢给宝宝减少衣物。然而,孩子本身的新陈代谢比较快,且活泼好动,所以很容易出汗。出汗多了,又被衣服捂着,很快就捂出了湿疹,因此,容易出现湿疹的位置也正是孩子出汗最多的位置,。

杨潇医生强调,出汗、脸红、

摇头、烦躁等情况,其实就是孩子在发出身体“太热”的信号,此时家长一定要及时给孩子减少衣服和被子,避免由于捂热导致的湿疹。南京儿童医院呼吸科田曼主任也表示:“虽然‘春捂秋冻’有一定的科学依据,但家长在此过程中切忌过犹不及。初春之际,天气多变,气温时高时低,家长应及时根据气温逐步缓慢地给孩子减少衣物,万不能捂得太多,通常来说,同样的环境中,孩子比家长多穿一件衣服即可。”

(扬子晚报)