

# 吃醋有助控糖? 糖友的控糖技巧

糖尿病是一种严重危害健康的常见慢病。随着我国人口老龄化加快及饮食结构的改变,糖尿病患者正在快速增多。中国疾控中心最新报告显示,中国成人糖尿病的患病率为10.6%,我国有糖尿病患者近1亿。针对这一问题,本期将为您梳理一些日常生活中简单的控糖技巧。

## 站一会儿就能控血糖

荷兰马斯特里赫特大学医学中心一项最新研究显示,2型糖友如果能经常站着,就可以起到控糖效果。

## 糖尿病人学会正确吃饭

糖尿病患者饮食4个原则:

第一,制定饮食方案。日常应根据就餐情况、体力活动、血糖监测情况、胃肠道功能等,及时调整膳食。

第二,合理搭配能量比例。蛋白质一定要占到每日总能量的1/3以上;每日脂肪摄入量不能超过30%。

第三,三餐分配要合理。病情稳定的糖友,至少保证一日3餐,血糖波动大、易出现低血糖的糖友就需要适当加餐,每日进餐5~6次。

第四,饮食控盐有讲究。避免吃盐过多,少吃看得见的盐,少吃隐形盐。

## 养成这些好习惯

1.保持正常体重。建议大家通过腰围监测来调控,男性腰围不超过85厘米,女性不超过80厘米。

2.不多吃一口,不少走一步,吃动平衡。特别是肥胖型糖尿病患者,进行必要的运动,往往比

单纯控制饮食更能取得降糖效果。

3.每天足量饮水。合理选择饮料,成人一天最少应喝1600毫升水,即8个普通玻璃杯,多喝点白开水、淡茶水、柠檬水,少喝或不喝高糖、高热量的饮料。

此外,还要做到,吃饭要细嚼慢咽,每餐只吃七八分饱;不吸烟、不酗酒、不熬夜、多休息、多运动;定期检查;控制好血糖。

## 吃醋有助控糖

最近几年还有研究显示,每餐食用20毫升香醋调味汁(醋与植物油2:1),可以降低血糖30%。

糖友应如何科学选择醋或柠檬汁并与日常饮食搭配呢?建议多选适合用食醋或柠檬汁搭配的菜肴,比如醋拌海蜇、醋拌海带、酸辣汤、醋溜土豆丝等。30毫升的食醋就能有一定的降血糖效果,加在上述菜肴中比直接喝更容易接受得多。蔬果沙拉搭配柠檬汁或日式料理的甜醋也是不错的选择。味道淡的寿司、饺子、白斩鸡等都可以用酸性调味品蘸着吃。

糖友需要注意,空腹不宜喝醋,否则会刺激分泌过多胃酸,伤害胃壁。在用餐期间进食醋,

不易刺激胃肠,还顺道帮助消化。

## 血糖浓度空腹6 餐后7.8 就要开始少吃、多动、控制血糖

一、努力达到和维持最佳体重,建议饮食中富含膳食纤维、多不饱和脂肪酸和单不饱和脂肪酸,限制饱和脂肪酸的摄入,避免反式脂肪摄入,限制食用含有蔗糖及高生糖指数的食物。通过合理饮食结构(及增加运动),将体重在原有基础上减少3%~5%。

二、定期体育活动。每周需要进行至少150分钟的中等强度体育锻炼,循序渐进。运动具有记忆性,建议每天30分钟,至少每2天一次,不要集中在一周的某一两天突击式大量运动。

三、充足的休息,建议准糖友每晚保证约7小时的睡眠时间。

## 西洋参降糖,每天6克足够

西洋参的有效成分皂苷有显著的降血糖作用。这样吃降糖最有效:西洋参蒸燕窝。

西洋参蒸燕窝易吸收,滋补效果好。西洋参6克,切薄片;燕窝2克,用45度温水浸泡,洗净。将250ml的鸡汤中加盐、西洋参、燕窝放入蒸杯中,置蒸笼内,大火蒸45分钟即可。对气阴

两虚型糖尿病并发结核病患者,有益气养阴的功效。

## 二黄一麦辅助降糖

这里给大家推荐一剂治疗糖尿病的方子:黄芪30克、麦冬15克、黄连6克,水煎服,每日一剂,分2次服用。此外,现代医学研究也证明,黄芪、麦冬、黄连均有一定的降糖作用。日常生活中,糖尿病患者还应根据自己的血糖和其他检查指标,及时请专科医生制定和调整适合的降糖方案,不要盲目在家靠吃苦瓜、南瓜等来降糖,以免延误病情。

## 降糖穴——地机

糖尿病患者除了按医嘱服药,严格控制饮食以保持血糖平衡外,还可经常按摩身体里的“降糖穴”——地机穴,作为日常养生保健的外治法,以延缓糖尿病进程。找地机穴时最好取坐位,在小腿内侧、膝下胫骨内侧凹陷处4横指处即是该穴,可早晚按摩5~10分钟。

## 很多糖尿病其实是“懒”出来的

运动能够显著改善糖耐量异常和空腹血糖受损状态。进行规律运动者,糖尿病发病的相对危险性下降15%~60%;中强度

的运动45~60分钟/天,可预防超重成人进展为肥胖;坚持≥30分钟/天的轻度或激烈运动,均能降低糖尿病前期即糖耐量异常进展为糖尿病的风险;对空腹血糖受损者,运动能明显降低其进展为糖尿病的可能。

## 运动方式

首先运动必须是有氧运动,以消耗葡萄糖、动物脂肪、调整心肺。

每周3次~5次,每次30分钟左右的中等强度运动;进行中等强度运动时心率应该达到最大心率的60%~70%。自我感觉:周身发热、微微出汗,但不是大汗淋漓;动时的脉率=170-年龄。

多步行,减少乘车,或提早下车,步行一段路去上班或回家,少乘电梯,多爬楼梯;

减少看电视或打电脑游戏的时间,多进行散步、打球等活动;

尽量控制连续坐在椅子上的时间,每次不超过2小时。

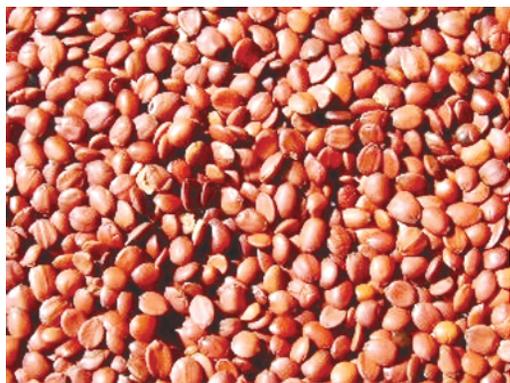
## 何时运动

从第一口饭算起餐后1小时左右;

晚餐后运动——消耗多余能量;

晨练不宜过早、不宜空腹。

## 这种小零食安神助眠



神经衰弱引起失眠较为多见,这是由于一时的精神紧张,引起神经机能暂时失调,症状有:头晕、头痛、失眠、多梦、健忘、心悸、忧虑、易疲劳、注意力不集中、坐卧不安,有时眼花耳鸣、腰酸背痛、食欲不振、胃肠饱胀、面赤或苍白、手足发凉或发热,伸舌或伸手时有震颤,男子还有勃起功能障碍、遗精,上述症状经体检无器质性病变。

这种小零食安神助眠

酸枣仁有镇痛,降低血压和调节神经等作用,一般7~10天为一疗程,服用3~5个疗程。

酸枣仁粥能治失眠症,味美、方便,无任何副作用。方法:将炒酸枣仁30克加水1500毫升,煎至1000毫升去渣,加入粳米1~2两煮粥,加少量食盐调味即可服用。一般7~10天为一疗程,服用3~5个疗程。(董小荣)

## 哈佛研究发现健康饮食有助延年益寿

据外媒报道,《新英格兰医学杂志》(New England Journal of Medicine)刊登一项研究发现,长期健康饮食可延年益寿,降低死亡风险。

哈佛大学研究人员以74000名卫生专业人员为研究对象,让他们以4年为单位记录自己的饮食习惯。

研究人员采用一套膳食品质

评分系统,评估研究对象饮食对健康的影响。

研究发现,12年之后,那些比他们一开始参与研究时吃得健康的人,在接下来12年过早死亡的机率减少8%到17%。他们主要是透过摄取更多全谷类、水果、蔬菜与富含脂肪的鱼肉,来改善饮食。

然而,这段时期饮食变差的

人,未来12年内死亡的风险会提高约6%到12%。

哈佛大学研究人员表示,我们的研究结果显示改善膳食品质对健康长期的好处,它强调整体饮食模式的改善,而非个别食物或营养。健康的饮食可因个人食物、文化偏好与健康状况不同,而采取不同的做法。

## 美学者:西瓜含有硝酸盐 常吃可引发癌症

环球网综合报道 炎炎夏日,酷暑难耐,吃西瓜解暑可谓是一大享受。但专家研究称,吃西瓜也可能引发癌症。据俄罗斯自由媒体网站7月26日消息,美国学者研究表明,爱吃西瓜的人患癌症的风险更高。

美国专家研究了带纹西瓜对人类机体的影响,并得出结论称,西瓜的瓜瓤,

准确说是瓜瓤中所含的硝酸盐可引发呼吸系统和排泄系统癌变。

研究人员解释称,硝酸盐在作用于胃肠道微生物群落时,会分解出对癌细胞扩散产生影响的毒素。

早前人们认为,绝大部分硝酸盐存在于瓜皮中,但专家们证实这一观点是错误的。(来源:央广网)

