



# 糖尿病患者饮食需遵循“八项注意”

□ 火箭军特色医学中心 莫鹏 李霞

近年来,随着人们不良生活以及饮食习惯形成,工作压力的不断增大,使患有甲状腺亢进及糖尿病患者人数增多,并且逐渐年轻化。糖尿病有时在体内甲状腺分泌的激素过多,影响体内的代谢功能情况下也会发生,甲亢会使糖尿病患者症状加重,引起酮症酸中毒。两种疾病互相影响,加重患者的病情,严重危害患者的身体健康。治疗上首先应先控制甲亢,如禁食含碘食物,不熬夜、不抽烟,避免劳累、合理用药。甲亢控制好,才能更好调整血糖水平。

患者既有糖尿病又有甲亢,这种情况临床少见也比较矛盾,因为甲亢患者多食乏力,而糖尿病患者需控制饮食,多食一口血糖也会波动很大。所以在饮食管理上应个体化,灵

活、动态掌控。火箭军特色医学中心内分泌风湿免疫科主任杜瑞琴告诉糖友们,在饮食上要注意八项注意。

其一,合理控制食物的总热量和碳水化合物的摄入:根据患者身高体重计算患者BMI值,按照中国成人BMI标准为18.5~23.9,以此判断患者体型及所需热量;计算基础代谢率:指导患者正确监测自己的基础代谢率,早晨未起床时安静状态下基础代谢率=(脉率+脉压)-111,甲亢患者基础代谢率高,就要比普通糖尿病患者增加热量的摄入;最后结合患者标准体重及活动量计算其每日所需热量,患者患有甲亢总热量要增加10%,将计算出总热量值合理分配到三餐中。尽量避免或者少食用油炸类食物。根据患者具体情况适当提高碳水化合物的摄入量,对提高胰岛素的敏感性和改善葡萄糖耐量均有一定作用。需要注意增加碳水化合物含量,要保持总热量

不变。若总热量增加,易导致病情恶化。饮食以低糖、低热量的清淡饮食为主,同时对淀粉、甜度高的饮食进行控制,多食新鲜蔬果,适当食用肉类食物。严格控制患者的饮食结构,注意营养搭配均衡。另外叮嘱患者定时定量、少食多餐,每餐均需进主食,不得食用生冷、辛辣等刺激性食物,叮嘱患者禁烟禁酒。

其二,蛋白质供应要充分。糖尿病、甲亢造成的代谢紊乱使体内蛋白质分解加快,丢失过多,容易出现负氮平衡。若饮食中的蛋白质丰富,则增强了机体的免疫力和抗病能力,以使机体恢复健康。保证优质蛋白摄入,多摄入鸡蛋、瘦牛肉、黑芝麻、鱼、奶制品等。牛奶的每天摄入量要固定,确保机体蛋白质充足,以使新陈代谢得到满足,如睡前饮用牛奶,还可促进睡眠。

其三,减少脂肪的摄入。肥胖患者严格限制脂肪的摄入。必需脂肪酸是人体代谢

的重要物质,须从食物中摄取。植物油是人类必需脂肪酸的重要来源,甲亢合并糖尿病患者应食用植物油,尽量少食或不食动物性脂肪和胆固醇高的食物,如动物内脏、全脂牛奶、蛋黄等,以预防各种并发症的发生。

其四,注意富含维生素食物的供给。由于糖尿病患者限制主食和水果的摄入量,忌食用单糖,如蜜糖及各种糖浆、软饮料等,造成维生素的来源不足。所以饮食中应增加B族维生素的摄入。维生素B族丰富的食物:肝脏、肉类、豆类、蛋黄、菠菜、奶酪等。

其五,饮食中补充含钙质丰富的食物。糖尿病患者糖尿排出时,大量钙、磷亦由尿中丢失,主要原因是由于肾小管滤过率增大,对钙、磷的重吸收减少。因此应增加钙磷的供给量并及时补充维生素D预防骨质疏松。多食用芝麻、黑豆、黑木耳、肝、瘦肉、豆制品等。

其六,甲亢合并糖尿病患

者常伴有腹泻问题,过多补给纤维素会加重腹泻,适当调整饮食结构。

其七,在工作中发现患者因惧怕血糖值升高,自行减少食物摄入量或少吃不吃主食,告知患者不合理饮食的弊端,加大健康教育力度,督促患者按时就餐,少食多餐,餐后适当运动,定期检查以控制血糖,开展饮食干预时切记饮食方案应随患者病情进行调整,合理搭配膳食种类。

其八,预防及控制并发症,患者实施饮食护理,通过合理的饮食结构调整,补充患者体内需要的蛋白质、维生素以及碳水化合物,提升患者免疫力,降低并发症的发生率。多项研究显示,甲亢合并糖尿病患者施加饮食护理措施,比未实施饮食护理措施的甲亢合并糖尿病患者并发症发生率明显降低,证明对甲亢合并糖尿病患者实施常规护理联合饮食护理措施可降低并发症的发生率。

(北青报)

## 五招让炒饭变营养

很长时间以来,炒饭在人们心目中的“地位”都不太高。在一部分人看来,炒饭无非就是处理剩饭的一种方法,更谈不上什么营养。

首先,炒饭的原料是剩饭,重新加热一次,维生素会有损失,特别是维生素B<sub>1</sub>,所以营养价值不及新煮出来的米饭。

其次,经过存放之后,米饭中的淀粉会有一定程度的老化回生,质地变硬的同时,消化速度也会变慢,对那些消化不良的人不太适合。

再次,炒饭在炒制的过程中,必然要加入一些油脂,会增加炒饭的能量值和脂肪含量,如果把炒饭还当主食吃,就不利于保持体重。

最后,米饭基本上不会空口吃,总是要配合各种菜肴的,能够保证食物多样性。然而,做成炒饭之后,并没有提供足够的蔬菜,不符合食物多样化的原则。不过,一类吃法是否健康,还不能那么简单地得出结论。其实只要我们应用一些烹调技巧和营养智慧,炒饭仍然可以纳入到健康饮食当中,可以为食物多样化做出贡献,甚至可以成为糖尿病、高血脂、高血压患者饮食的一部分。要做到这一点,只需用几个小办法:

1.增加食材的多样性。炒饭时不仅加入鸡蛋,还可以加入很多蔬菜食材。比如香菇、蘑菇

等菌类蔬菜,笋丁、胡萝卜丁、芹菜丁、黄豆芽等耐炒蔬菜,比如各种豆腐干和煮鸡胸肉粒,甚至还可以放进去一点松子、花生碎、核桃碎等坚果类食材。这样搭配之后,能让炒饭的颜色、口感和味道变得更加丰富多彩,营养平衡也随之改善。

2.减少精白米饭的比例。烹煮米饭时,不妨加入各种杂粮和豆类,比如大麦、小米、燕麦米等,在炒饭时也可以加入甜豌豆、毛豆、甜玉米粒等新鲜种子食材来配合。人们会意外地发现,咀嚼性强、纤维含量高的杂粮,做成炒饭后会更香浓、更美味。

3.减少炒饭的用油量。米饭是淀粉类食品,用普通锅来炒的时候,很容易粘锅。如果用不粘锅来炒,就能避免用油过多和粘锅问题。另外,炒饭时尽量只放一次油。先放油炒香调料,放入蔬菜丁、豌豆丁、香菇丁等,炒到半熟时,加入米饭同炒,最后把鸡蛋打散倒入锅中,令其均匀地粘在米饭表面上,就可以达到少油又美味的“金裹银”效果。

4.控制炒饭的用盐量。因为要把炒饭当成主食,如果加盐太多,就会造成一餐中钠摄入过量的麻烦。所以炒饭时宜配合多种香辛料,除了最常用的葱花,还可以少量配合小茴香、肉桂粉、黑胡椒、咖喱粉等其他香辛料,增加香气,弥补少放盐造成的口味损失。另外,还可以用

鸡精来等量替代食盐。由于鸡精中的含钠量大约为盐的一半,如果等量替换,既能减少含钠量,又能增加风味,比较容易被人们接受。

5.用少油蔬菜来配合炒饭。虽然丰富配料之后,炒饭已经含有一部分蔬菜,但和一日500克蔬菜、一餐200克蔬菜的目标还相去甚远,而且其中几乎不含有绿叶菜。所以,炒饭不能作为一餐的全部,比如配合一些蔬菜类食品。同时,考虑到炒饭中已经加入了油脂,蔬菜的烹调就应当注意少油,比如把绿叶菜做成白灼、油煮、炒拌、生拌等。

在添加了大量配料之后,炒饭就变成了一种增加食物多样性的简易方法,也是一个避免食物浪费的好方法。

比如说,家里炖了一只鸡,鸡汤喝了,鸡腿吃了,留下白色的鸡胸肉,食之无味,弃之可惜。把它切成小粒,加入炒饭里,配合葱花和胡椒粉的香气,家人就会欣然接受。又比如说,其他配料和米饭的比例达到1:1甚至更高,就可以把一碗米饭炒成两碗的量,特别是对需要控制碳水化合物的糖尿病人和减肥者很有帮助。他们可以用其他配料来填充体积,特别是甜豌豆、菌类、笋丁等高饱腹感配料,在减少一半精白主食的情况下仍然能够维持良好的饱腹感,对控制体重非常有利。

## 头发干燥可能缺锌快对照症状补营养

如果发现自己有以下症状,则表示身体可能正缺乏某种营养,建议去医院进一步确诊,然后遵医嘱补充营养。

**头发干燥、变细、易断、脱发**

可能缺乏的营养:蛋白质、能量、脂肪酸、微量元素锌。

营养对策:每日保证主食的摄入。每日保证3两瘦肉、1个鸡蛋、250毫升牛奶,以补充优质蛋白质,同时可增加必需脂肪酸摄入。每周摄入2~3次海鱼,并可多吃些牡蛎,以增加微量元素锌。

**夜晚视力降低**

可能缺乏的营养:维生素A。

营养对策:增加胡萝卜和猪肝等食物的摄入。膳食中的维A来源于两部分:一部分是直接来源于动物性食物提供的视黄醇,例如动物肝脏、蛋黄、奶油、其它动物内脏等;另一部分

则来源于富含胡萝卜素的黄绿色蔬果,如胡萝卜、油菜、辣椒、番茄和橘子等。

**舌炎、舌裂、舌水肿**

可能缺乏的营养:B族维生素。

营养对策:长期进食精细米面、长期吃素,很容易造成B族维生素的缺乏。为此应主食粗细搭配、荤素搭配。素食人群,每日应补充一定量的复合维生素B族补充剂。

**嘴角干裂**

可能缺乏的营养:维生素B<sub>1</sub>和烟酸。

营养对策:维生素B<sub>1</sub>在动物肝脏、鸡蛋黄、奶类等含量较为丰富。为此,每周应补充1次(2~3两)猪肝、每日应补充250毫升牛奶和1个鸡蛋。谷类食品深加工会造成维生素B<sub>1</sub>大量丢失,因此主食应注重粗细搭配。而烟酸主要来自动物性食物,尤其是猪肝、鸡肝等,要及时补充。