

# 降血糖 防三高 专家为你开慢病“处方”

随着人们生活水平日益上涨,再加生活与工作的双重压力,还有人们日常的不规律、不健康的生活方式,越来越多的人被高血压、高血糖、高血脂等慢病所困扰,如何防慢病?今天就与大家聊聊这一话题。

## 三高人群多吃萝卜皮

东南大学附属中大医院临床营养科主管营养师夏朋滨指出,萝卜皮营养丰富,尤其适合三高人群食用。

除了维生素和矿物质,萝卜皮还富含果胶、槲皮素、异硫氰酸酯类等活性物质,一定程度上有助调控血脂、血糖和血压,是三高人群的理想食品。此外,异硫氰酸酯类还具有一定的抗癌功效。萝卜皮最好生吃,能留住更多的活性成分,比如凉拌萝卜皮、腌萝卜皮、糖醋萝卜皮等。

萝卜皮做菜要注意以下几点:第一,如果打算做凉拌萝卜皮,就把皮削得厚一些,上面带一层萝卜肉,拌出来的菜好看也好吃;第二,凉拌前,把萝卜皮放入冰水中浸泡30分钟,有助去除异味,使其口感更脆,如果没有冰,直接放清水也可以,效果稍差些;第三,用盐提前把萝卜皮腌制一会儿,口感更好;第四,萝卜皮最好一次吃完,吃不完的一定要用密封的盒子盛装后放入冰箱,以免给冰箱带来难闻的气味。

## 每天一两麦片粥,预防糖尿病

瑞典查尔默斯科技大学和丹麦癌症协会的一项联合新研究称,每天食用50克全谷物(黑麦、燕麦、小麦等谷粒的胚乳、胚芽和麸皮)能起到预防2型糖尿病的作用。研究人员选取55万名丹麦人的健康数据资料。研究开始时,这些人的年龄在50岁-65岁,在随后15年的调查期内,超过7000人患上了2型糖尿病。研究人员首先统计参与者每日全谷物总摄入量及全谷物食品类型(黑麦面包、燕麦粥、什锦粥等),然后将数据与丹麦国家糖尿病登记簿的统计资料结合,作梳理分析。结果发现,全谷物食用量最高的人群(每天至少摄入50克全谷物,相当于一小碗燕麦粥或一片黑麦面包),患上2型糖尿病的比例最低,食用量越少,患病比例越高。具体来说,每天吃一两以上全谷物的男性患病风险比完全不吃的人低34%,女性低22%。研究人员表示,多吃一些全谷物是降低2型糖尿病风险最有效的饮食方法之一。另外,喝咖啡、少吃红肉也同样可以起到作用。

## 有“三高”,喝些谷物浓浆

很多人体检出了“三高”,除了缺乏运动外,贪图美味,追求高脂肪、重精粮、少粗粮的饮食习惯也是“三高”等症高发的重要原因。解放军309医院营养科主任张晔建议,多选粗粮做你的主食吧。

张晔指出,中国居民膳食指南建议,每天应该吃250克-400克的谷物,其中要有50克-100克的杂粮、粗粮。但对于“三高”人群,这个量还要再加一些,可以占到主食的1/3至1/2。与细粮相比,粗粮供给的能量不高,但膳食纤维含量却要高很多,对脂肪的吸收有一定的阻碍作用,能够降低血液中低密度胆固醇和甘油三酯的浓度,从而降低高血压、糖尿病和高血脂症的发病风险。

因为粗粮做起来比较麻烦,算上泡煮的时间,差不多得需要两三个小时,张晔建议,喝谷物浓浆。小的时候,家里边熬粥,都会把漂在表层的米油给孩子和老人喝,这层米油其实就是粮食里的脂肪,且多为不饱和脂肪酸,非常容易吸收。所以,将



粗粮经过熬煮或打成浆,是非常健康的饮食方法。

怎么吃最健康?张晔的秘诀是:谷物+豆类+坚果。比如冬天可选黑米、黑豆、黑芝麻,再加上核桃粉这种黑色组合,有补肾强身的作用,口感和营养都相当好。夏天可选择绿豆、薏米、百合、莲子、西米等。对于女孩则可以选择大米、红豆、红枣、枸杞,有补血安神的作用。脾胃不好的人群,则可以

## 喝酸奶,血糖好

韩国岭南大学研究小组一项研究表明,酸奶摄入量与糖尿病风险呈负相关,即摄入越多,风险越低,在按照摄入量多少所分的4个组中。摄入量最多的组比最少的组糖尿病风险降低27%。而酸奶对于已患糖尿病的患者也有好处。

解放军总医院第八医学中心营养科主任左小霞表示,糖友通常有不同程度的肠道微生态紊乱。肠道产生的丁酸、丙酸等有益短链脂肪酸水平较低,结果导致胰岛素敏感性下降,血糖升高,糖脂代谢失调。食用酸奶能够有效改善糖友的肠道菌群,而相比补充益生菌,喝酸奶的方式比较简单。益生菌饮

## 血脂高,蛋黄每天吃半个

蛋黄中的脂肪以单不饱和脂肪酸(油酸)为主,磷脂含量也较高。但是蛋黄中铁的利用率较低,仅为3%左右,这是因为其中含有卵黄高磷蛋白,对铁的吸收有干扰作用。

鸡蛋的重量一般在45克-55克。《中国居民膳食指南(2016)》推荐,成人平均每天蛋类摄入量为

## 多吃绿叶菜,少得脂肪肝

《美国科学院院报》刊登瑞典一项最新研究发现,多吃绿叶菜对预防脂肪肝至关重要。

瑞典卡罗林斯卡研究所研究员马蒂亚斯·卡尔斯特罗姆博士及其研究小组给一组小鼠喂食高脂肪高糖食物,使其脂肪肝风险增大。之后给部分小鼠补充硝酸盐(绿叶蔬菜中含有大量硝酸盐),结果发现,这些小鼠发生脂肪肝的风险显著降低。研究人员还对两种不同人体肝脏细胞展开了培养研究,验证了小鼠实验的结果。此外,研究者还发现,补

选择燕麦、小麦、花生、芝麻等组合,有健脾和胃,消食化积的效果。对于更年期女性,则可加些黄豆,有很好的辅助治疗作用。

大部分人都喜欢把粗粮放在晚上吃,其实粗粮不易消化,晚饭吃得过饱,可能影响睡眠质量。张晔建议,谷物浓浆的形式,好带又方便食用,合理分配在一日三餐中就更好了。

料中虽有更多益生菌,但是糖分相应也很多,因此这类饮品并不适合糖友饮用。

左小霞建议糖友最好在餐后喝酸奶,因为餐前胃酸酸性强,会消灭大部分乳酸菌,降低酸奶的效果。很多糖友认为酸奶糖分高,但其中的乳糖发酵后生成乳酸,能够延缓胃排空,帮助控制餐后血糖;即使剩少量乳糖,也在小肠中分解吸收,并不会引起血糖波动。在我国,酸奶产品的最小份包装是100克,每天2勺或一杯即可。对于超重和肥胖糖友,则最好选择超市里的低糖或脱脂酸奶。对于加入大量果酱等进行调味的酸奶,则不建议选择。

40克-50克,每天一个鸡蛋,每周鸡蛋不超过7个。北京大学公共卫生学院营养与食品卫生学系主任马冠生表示,对于高血脂患者,应适当减少蛋黄的摄入量,比如吃一个蛋清,但蛋黄可减半。鸡蛋最好安排到每天都吃,而不是集中到某一餐食用。

充硝酸盐后,2型糖尿病小鼠的血压降低,胰岛素水平改善。之前有研究显示,来自蔬菜的硝酸盐有助改善线粒体功能,提高身体耐力。

研究者表示,体重超标和饮酒过量是导致脂肪肝的两大主因,治疗脂肪肝目前尚无有效药物。这项新研究表明,多吃绿叶蔬菜,增加硝酸盐的摄入,有助于减少肝脏中的脂肪堆积,可降低脂肪肝、心脏病和糖尿病等疾病风险。

据人民网

## 2.清理室内杂物、积水

积水是蚊虫滋生的必要条件,注意清理水缸、花盆底碟、垃圾桶、废弃罐子等中的积水。清除杂物,通风透光,不给蚊虫提供栖息之地。

## 3.点蚊香,喷洒杀虫剂

蚊香,杀虫剂,虽说能够杀死蚊子,但若连续使用时间过长,也会危害人体

## 卫生与健康

健康。

因此要记住,使用蚊香和杀虫剂的场所,必须保持通风透气。30分钟后打开门

## 蚊子为啥“独宠”你一人 请停止散发你的魅力

窗,待通风半小时后才可进入房间活动

## 4.保持身体清爽

运动完或出汗多的情况下要尽快洗

澡,不然身上的汗臭味可是很容易吸引蚊子的。

## 5.穿浅色衣服

外出时可选择浅色衣裤,蚊虫多的地方还应长衣长裤,有条件的还可事先将衣物用菊酯类杀虫剂浸泡一下。

(完)

据新华网