控血糖应注意7个误区

□范志红

控血糖是无数人心头的烦恼。不仅糖尿病患者需要控血糖，减肥瘦身、防痘痘清皮肤、改善餐后困倦状态、提升脑力效率等很多方面都需要控血糖……很多人认为，只要按照糖尿病人的吃法，多吃全谷杂豆，多吃蔬菜，就可以控血糖了。其实，日常操作起来远没有这么简单，控血糖饮食要注意常见的7个误区。

误区1：全谷食物只吃玉米

一提起吃全谷物，很多人首先想到的是玉米糁和玉米面等玉米制品。这可能是因为很多中老年人在过去的生活中常常吃窝头、玉米碴子粥和玉米糊糊，形成了固定的印象。

实际上，玉米糁和玉米面并不是全谷物。它们在制作中已经去掉了玉米粒的种皮和种胚，营养价值打了折扣。同时，煮软后的玉米糊糊和玉米糁粥，餐后升血糖速度很快，并不逊色于白米饭。如果煮玉米粥时再加点碱，那就更易升血糖。

玉米馒头、玉米发糕也都是升血糖很快的食物。这是因为，纯玉米做不成馒头和发糕，其中要加入白面粉，还要加入酵母粉和泡打粉。多孔的松软状态有利于消化酶的作用，消化快则葡萄糖释放快，葡萄糖吸收入血之后升血糖也快，不可作为每日的主要杂粮食物选择。

啃玉米棒也并不是控血糖的最佳选择。因为目前用作主食的市售玉米棒以糯玉米为主，而糯玉米属于糯性食物，口感黏软，容易消化吸收，而所有糯性食物都是高升糖食物，包括白糯米、紫糯米、黏小米、黏大黄米等，都并不适合控血糖人士经常食用。

误区2：薯类食物煮得过度绵软

研究表明，同样是一种土豆，烹调硬度不一样的情况下，GI值可以从56升高到83，有些绵软的土豆都可以与白馒头、白粥的升糖指数媲美了。建议加醋烹调土豆，能帮助土豆保持脆硬口感，而且与醋一起食用，本身也可以降低血糖反应。因此，控血糖人士可以考虑采用醋炒土豆丝、凉拌土豆丝等方式来食用土豆。

同样，蒸红薯的抗性淀粉较多，而烤红薯的淀粉糊化更充分。所以可以考虑适当吃蒸红薯而不是烤红薯。当然，无论怎么吃，都要记得减一部分米饭馒头之类的主食。

误区3：全谷杂豆煮软了，还不如吃白米饭

的确，和较硬质地的食物相比，软烂的淀粉食物相对更容易升血糖。例如提前浸泡一夜的糙米饭也可以达到80以上的血糖指数。但是，豆类即便烹调到软烂，升血糖速度仍然很慢。全谷物中的燕麦粒即便烹调到黏稠，由于存在β-葡聚糖，餐后血糖反应也会受限制。

所以，即便血糖指数和白米饭一样高，全谷杂豆仍然是值得吃的，因为它们的营养价值高，比如更多的B族维生素会使人体代谢能力增强；更多的膳食纤维有利于改善肠道环境。所以，只要能够愉快地吃下去，煮软的糙米饭、小米饭等仍然值得吃。

误区4：主食冷着吃升血糖慢，所以不该吃热饭

刚出锅的饭，哪怕是杂粮饭，都比较好消化，升血糖的速度也会快一些。冷凉之后，淀粉发生老化回生，升血糖速度会变慢。但我们不能只看到升血糖速度，还要考虑到消化吸收能力，以及胰岛素分泌节奏。

有少量研究发现，冷的食物或硬的食物可能会增加胰岛素分泌量，或延迟分泌时间，降低胰岛素敏感性。营养素消化吸收不足时，肌肉容易流失，会进一步降低血糖控制能力。

所以，对消化不良的控血糖人士来说，应当优先吃热饭，保护消化吸收功能。待胃肠能力改善后再尝试降低食物温度。

误区5：听说空腹运动效果好，于是坚持饭前运动

对部分体重偏低、消化不良、食量不大的控糖人士来说，空腹运动时容易低血糖，运动后的食量如果跟不上，又容易流失肌肉。

推荐在餐后1~2小时运动而不是空腹运动，会更安全一些。可以在运动之前吃少量食物，如牛奶燕麦粥、杂粮糊等。运动后的一餐要增加蛋白质供应，同时配合足够的主食，才能实现增肌目标。

误区6：餐前吃高脂肪食物充饥

一些初步的实验提示，餐前吃少量坚果、蛋糕等高脂肪食物并不能有效控制餐后血糖。也没有证据表明两餐之间吃这些食物有利于血糖控制。兜里经常放着苏打饼干吃几口，不如用餐时吃足添加全谷杂粮的主食，并配合足够的蔬菜和瘦肉、鱼类、豆制品等。

不断补充点心零食的做法只会增加膳食热量，降低营养质量，长期而言不利于血糖控制。

误区7：睡前饿了也不吃

已经有大量研究确认，深夜进食不利于血糖控制，所以晚餐最好放在17—18点，然后在21—22点休息。但是，这并不意味着晚餐必须吃得很少，也不意味着深夜感觉饥饿甚至出现低血糖反应时不能补充食物。

饥饿会影响睡眠质量，夜间休息不好会造成应激，严重影响血糖控制，降低生活质量。甚至没有糖尿病的人，在连续失眠之后也容易出现高血糖水平。低血糖反应更是一种必须预防的危险情况。预防措施有两个：一是晚餐吃够量，然后适当做些运动，以预防餐后血糖过高的问题；二是在感觉饥饿之前一小时少量加餐容易消化的食物，然后及时休息。

我市“美丽医院”建设卓有成效

□赵宇飞 周闻韬

“以前，要一大早到现场排队，费时费力，现在关注公众号，就可以预约挂号。”最近，渝北区市民张桂枝只用了不到一分钟，就用手机成功预约第二天的重庆医科大学附属儿童医院内科号。

近年来，重庆医科大学附属儿童医院推出全新的挂号服务模式——非急诊号全预约挂号，让“数字多跑腿、患者少跑路”，旨在缓解患者挂号、候诊、缴费时间长、就诊时间短等问题。

张桂枝享受的便利，得益于近年来我市持续推进的“美丽医院”建设。作为“美丽医院”建设的主要内容之一，目前我市已完成44家“智慧医院”建设，依托数字技术提升医疗服务各环节效率，患者只需动动指尖，挂号、缴费、查看报告就能完成。

2018年起，我市全面梳理医疗机构存在的就医环境不佳、医疗服务水平不高、文化氛围不浓等突出短板，制定环境、服务、人文三方面30余项重点任务，同时建立考核、评审机制，全力推进“美丽医院”建设工作。截至目前，我市已建成“美丽医院”66家，有力提升我市医疗机构服务能力和就医环境，改善群众就医体验，带动我市医院满意度由5年前的全国中游上升至前列。

“美丽医院”建设不只是在线上打造“指尖上的医院”。在线下，基层医疗机构技术水平的提升，也让患者充分感受到就医的便利。

璧山区人民医院通过引进、培养等方式，博士人数已从10年前的3名增加至目前的53名，带动医院技术水平快速提升。63岁的璧山区青杠街道居民邓渝侨因患有心脏病，在区人民医院成功接受手术，以往此类手术需要转诊到市级医院实施。“在家门口就能做这种大手术，既治好了病，又让我少跑路，医保报销比例也比市里大医院更高。”邓渝侨说。

数据显示，推进“美丽医院”建设4年多以来，我市新增三甲医院5家，总数达到44家，二甲医院实现区县全覆盖；全市新增区域医学重点学科43个、市级临床重点专科65个。“美丽医院”建设，不仅让患者感受到医院服务水平的提升，还让患者感受到我市各级医疗机构就医环境的改善。

“以前厕所又脏又臭，现在厕所不脏不臭，还有专门的母婴室。”近日，璧山区璧城街道居民刘晓琴带着女儿在璧山区人民医院就诊后，不禁竖起大拇指点赞。院长郭进军介绍，医院已在80%的病房设置独立卫生间，公共厕所设置全自动化感应水龙头、擦手纸等设施，并安排专人保洁，还增设了无障碍设施、母婴室、紧急呼叫系统等。

厕所是我市医疗机构就医环境之变的缩影。在“美丽医院”建设的助推下，我市各家医院环境更美了，厕所卫生更好了，停车找车位更方便了……部分老旧医院已实现就医环境的脱胎换骨。

拥有70多年历史的重庆大学附属肿瘤医院曾经业务用房建筑风格杂乱，部分外墙瓷砖脱落，空调外机箱位参差不齐，既缺乏美感，还存在安全隐患。如今的重庆大学附属肿瘤医院，门诊楼、住院楼焕然一新，自助服务系统、共享轮椅、免费饮用水点等便民设施一应俱全。正在散步的患者章建国说：“以前医院建筑风格灰暗，院内绿化水平也有待提高，感觉氛围很压抑，现在绿化好了，建筑风格清新了，散步时心情也放松了不少。”

4年多以来，我市公立医院业务用房突破1300万平方米，陆续新建投用了重庆医科大学附二院江南院区、璧山区人民医院、重庆市人民医院两江院区等一批新医院或院区，已创建无烟医院1192家，获评国家节约型公共机构示范单位35家、生态文明示范医院50家。

“此前各级医疗机构存在的短板，严重影响群众就医体验，催生了以环境美、服务美、人文美为主要内涵的‘美丽医院’建设。”市卫生健康委党委书记、主任黄明会说，“美丽医院”建设以群众的需求为导向，最终实现了群众满意度的大幅提升。

《健康中国行动2023年工作要点》发布

□杨世嘉

近日，健康中国行动推进委员会办公室印发《健康中国行动2023年工作要点》（以下简称《工作要点》），涵盖健全完善工作机制、制定印发政策文件、扎实推进重点工作、组织开展特色活动4个方面52条具体举措。

《工作要点》明确，2023年制定印发9类26项政策文件，其中，5类10项是对2022年工作要点的拓展与延续。新增的政策文件聚焦慢病食养、心理健康、生殖健康、地方病防治、基层儿童保健门诊标准化建设等。

新增政策文件包括：由国家卫生健康委牵头负责的《成人高脂血症食养指南》《成人高血压食养指南》《儿童青少年生长迟缓食养指南》《成人糖尿病食养指南》《加速消除宫颈癌行动计划（2023—2030）》《生殖健康促进行动方案（2023—2025年）》《基层儿童保健门诊标准化建设规范》，由国家疾控局牵头负责的《环境卫生工作规范》《消毒工作规范》《全国地方病防治巩固提升行动方案（2023—2025年）》《全国寄生虫病防治行动计划（2023—2025年）》《实现消除血吸虫病目标行动方案（2023—2030）》，由国家体育总局牵头负责的《关于推进体育助力乡村振兴工作的指导意见》，由教育部牵头负责的《全面加强和改进新时代学生心理健康专项行动计划（2023—2025年）》《疫情形势下学生突出心理问题防治工作实施方案》，由农业农村部、国家卫生健康委按职责分工负责的《中国食物与营养发展纲要》。

《工作要点》明确，健康中国行动推进委员会办公室将通过组织开展健康中国行动2022年监测评估和考核工作、专项行动工作组年度工作评价、定期召开工作调度会议等方式，进一步健全完善健康中国行动工作机制。国家卫生健康委将建设完善健康科普专家库和资源库，贯彻落实《全媒体健康科普信息发布和传播机制的指导意见》，深入推动健康科普规范化。

科学辟谣

体脂率越低越好？

□南芝

流言：体脂率越低，身体越健康。

真相：所谓体脂率，就是体内脂肪的重量与全身重量的比值。

理想情况下，每天的能量摄入与能量消耗应该大致均衡。如果摄入的能量过多或者消耗的能量过少，便会产生“盈余”，被身体转化为脂肪存储起来。

脂肪具备重要的生理功能：在天冷的时候维持体温，在运动的时候减少组织摩擦，在饥饿的时候提供能量，以及分泌激素，维持正常的生理代谢等。因此，大可不必一听到“脂肪”就摇头。

女性体脂率的正常范围在25%到31%之间，男性体脂率的正常值要小于25%。但是，体脂率会随着年龄发生变化，年龄越大往往体脂率越高。所以，一定要根据自身实际，合理判断健康情况，不要盲目追求低体脂率。

指（趾）甲变黑了是怎么回事

□朱龙飞

你有关注过自己的身体变化吗？尤其是指（趾）甲。指（趾）甲是健康的信号灯，指（趾）甲变色提示疾病的发生。那么，指（趾）甲变黑了是怎么回事？可能是以下几个因素导致。

甲下或甲板内出血。甲下或甲板内出血是指（趾）甲变黑的最常见的原因，最常发生于手足的第一指（趾）甲。甲是具有特殊功能的皮肤附属器，它可以增强指（趾）的精细活动能力，具有保护手指脚趾的重要功能。这也使得它易受外界损伤，比如砸伤、挤伤、刺伤等。但是由于甲表面为高度角化层无痛感，导致有些损伤发生了却不被我们察觉，尤其是发生在脚趾甲的损伤，常常表现为甲下或甲板内出血时——趾甲变黑了，才被我们发现。

甲真菌病。甲真菌病也就是俗称的灰指甲，多表现为指（趾）甲增厚、松脆、发灰、发白，这也是灰指甲名称的由来，但是也有些真菌在感染指（趾）甲后表现出的不是甲发灰、发白，而是发黑。

外源性色素沉着。外源性色素沉着是指外部原因引起的甲板变黑，比如接触染料、染发剂等，或者由于甲下或甲附近的铜绿假单胞菌——一种细菌感染，造成甲呈蓝黑色或墨绿色。外源性色素沉着迷惑性比较强，诊断时需要详细回忆接触史和病史。

甲母痣。甲母痣的本质也是色素痣，与发生在皮肤上的色素痣一样，都是局部黑素细胞增生的结果。它们区别就是，发生黑素细胞增生的部位不同，普通色素痣的黑素细胞增生在皮肤，而甲母痣的黑素细胞增生在指（趾）甲的生发上皮——甲母。皮肤上色素痣表现为圆形的丘疹或斑片，由于指（趾）甲的特殊结构和生长方向，甲母痣则表现为一条纵行的褐色或黑色线，边界清楚，远端近端宽窄较为一致，甲周皮肤无发黑。需要指出的是，甲母痣大部分是良性的，临床观察随访即可。

甲黑素瘤。甲黑素瘤为发生在指（趾）甲的恶性黑色素瘤，与以上甲变黑的情况相比，最少见，但后果却最为严重，需要引起重视。一部分甲黑素瘤一出现就表现出明显的恶性肿瘤的特征；而另一部分则为原有甲母痣恶变而来。如果甲母痣出现以下情况就有恶变可能，需引起重视，及时到医院检查：1.30岁后新出现的“甲母痣”；2.纵行条带远端窄，近端宽的；3.黑色条带边界不清楚；4.不光指（趾）甲发黑，指（趾）甲周围皮肤也发黑的；5.甲黑斑处出现溃疡。

指（趾）甲变黑怎么办？首先，需要判断指（趾）甲变黑的原因。

方法一：进一步回忆病史。出现指（趾）甲变黑，要仔细回忆局部指（趾）甲是否有过外伤（砸伤、挤压，甚至穿不合脚的鞋、长时间走路等），是不是得过脚癣，是否接触过某些染料、穿过深色的鞋袜等。如果是纵行黑色条带，则要仔细回忆发生的时间以及条带的变化等。

方法二：居家自行检查、小试验。对于甲下或甲板内出血，可用棉签棒去按压黑斑处看是否有疼痛来确认；对于外源性的色素沉着，可用指甲刀轻轻刮黑斑来确认，如果能刮去，则为外源性色素沉着无疑。

然后，根据实际情况判断是否去医院。甲下或甲板内出血，以及外源性色素沉着，一般不需要去医院检查治疗，去除诱因后2~4周一般可自行消退，可在家自行观察。甲母痣一般为良性，也不需特殊处理。如果初步判断可能是甲真菌病或者为甲母痣恶变，甚至怀疑为甲黑色素瘤，则需要及时去医院检查、治疗。

食物的“黏”分好坏

□曹展

从古至今，一些黏糊糊的胶状食物总能给人“滋补”的感觉，比如很多人相信猪皮美容、燕窝提高免疫力、糯米粥养胃等。它们是否有这些神奇效果，要从产生黏性的原理说起。

汤圆、粽子、糍粑、糯玉米等食物的黏性源自支链淀粉。淀粉从微观结构上主要分为两种：直链和支链。主食中直链比例高一些，口感就硬一些；支链比例高的，口感更软糯。黏黏的主食吃起来香甜，但升血糖速度很快，而且会刺激胃酸大量分泌。血糖高、有胃溃疡和食管反流的人一定要少吃、慢吃。普通人也不要一次吃太多，最好是用它们代替一部分主食，并放在最后食用。

同样是主食，燕麦煮粥也很黏稠，却跟支链淀粉没有关系，起作用的是一种膳食纤维——β葡聚糖，其不能被人体消化吸收，所以不怎么会升高血糖。原因在于，黏稠的β葡聚糖裹住了易消化的碳水化合物，减缓了胃排空速度，减少了消化酶的作用。不过，市面上的燕麦分为很多种，其中整粒燕麦的β葡聚糖最多，最适宜糖尿病、高血脂人群；消化功能较弱的人也可以吃即食燕麦片，虽然作用弱一些，但对肠胃比较友好。

阿胶（驴皮制成）、花胶（鱼鳔制成）、猪皮等动物性食物有黏性，是因为胶原蛋白。不少广告词里，胶原蛋白被赋予了让皮肤有弹性又滋润的功效。但事实是，吃进去的胶原蛋白并不能自动补充到人的皮肤里。因为这些动物性食物中构成胶原蛋白的氨基酸比例不适合人体需求，蛋白质利用率低，吃进去的大多会作为能量被消耗掉或储存起来，能够补充到皮肤的蛋白质极少。所以，吃这类食物也就过个嘴瘾，不会真有多大的美容效果。

与此类似的还有燕窝。因为燕窝含有一些黏蛋白成分和唾液酸。其实从营养上看，唾液酸也没有许多人想象中那么神奇的效果。

一些植物性食物，比如秋葵、银耳以及一些菌类，口感滑溜溜的，带点黏性，则是植物多糖在起作用。这些多糖不能被人消化吸收，但能增稠，产生凝胶状态，就像燕麦的β葡聚糖一样，有助于减缓食物消化速度，让人产生饱腹感。

需要特别提醒的是，有一类黏性是有害的，是食物变质的结果，最常见的有豆腐、豆干和肉类变黏。因为这些食物蛋白质含量高、营养丰富，是细菌的天然培养基。常温存放时细菌极易繁殖，即使放在冰箱冷藏，时间久了表面也会产生一些细菌代谢产物，就是那层滑且黏的物质。清洗和蒸煮并不能完全除掉细菌和毒素，为了食品安全，最好是扔掉那些变质的食物。另外，最好不要自己在家制作臭豆腐之类的发酵豆制品，因为无法控制发酵菌种。一旦这些发酵豆制品被肉毒杆菌污染，可能带来致命的危险。

户外灯光太亮 或增患糖尿病风险

□杨进刚

上海瑞金医院宁光团队在近10万国人中进行的研究表明，夜间窗外有较亮的灯光，患糖尿病可能性增加。

研究显示，夜间户外灯光亮度与糖化血红蛋白、空腹血糖、餐后2小时血糖水平及胰岛素抵抗指数呈正相关，与胰岛β细胞功能指数呈负相关。也就是说，夜间外边光线越亮，血糖代谢问题越大。

此外，研究者还发现，夜间户外灯光暴露每增加一分位数，糖尿病患病风险就增加7%。这提示，夜间人工照明或是糖尿病新的潜在风险因素。

这些结果均经考虑年龄、性别、教育程度、吸烟状况、饮酒情况、体育活动、糖尿病家族史、家庭收入、城市及农村居住地、降压药物、降脂药物和体重指数诸项所得。

光照是怎么和糖尿病扯上关系的？究其原因，可能因为扰乱了生物钟，导致了生理和代谢因素的变化，包括活动水平、体温、食物摄入量、脂质分布、胰岛素敏感性、葡萄糖代谢，以及血浆褪黑激素、糖皮质激素和脂肪酸的水平。

不论如何，夜间光污染问题应该值得引起重视。