

糖尿病患者要警惕营养不良

□裴丽娜

11月14日是联合国糖尿病日，今年的主题是“了解风险，了解应对”。过去很多人说，糖尿病是“富贵病”，是因为吃得太多、太好，“营养过剩”才会得糖尿病。受此说法影响，不少糖尿病患者为了控制血糖，不敢吃肉、不敢吃主食、不敢吃水果……但是他们往往忽略了一个更危险的因素——营养不均衡，也就是大家常说的营养不良。

把糖尿病和营养不良放在一起谈论，听上去总觉得挑战了常识。糖尿病患者尤其是2型糖尿病患者，大部分偏胖，怎么就营养不良了呢？

其实，糖尿病患者普遍存在营养不良的问题。糖尿病住院患者中，存在营养不良或相关风险的患者超过60%，非住院患者中营养不良发生率也高达30%。因此，糖尿病患者要谨防营养不良。

营养不良的原因
过度限制饮食。由于担心饮食对血糖和体重产生影响，不少糖尿病患者会刻意节食，比较极端的甚至不吃主食。当过度限制饮食，身体缺乏能量时，只能通过分解蛋白质和脂肪来

供能，脂肪分解就会产生酮体，引起酮症。长期摄入不足，蛋白质被分解，导致消瘦和营养不良，更危险的是引起肌少症。过度控制饮食(蛋白质、钙和维生素D摄入不足)还会加速骨骼肌的流失，导致肌肉力量不足，合并骨质疏松、平衡力下降和身体虚弱，严重者甚至引起残疾和死亡。

胃肠道病变影响吸收。糖尿病性胃轻瘫是糖尿病比较常见的并发症之一。患者会出现吞咽不适、腹胀等症状。严重者会出现胃滞留、顽固性呕吐、进食困难的症状，从而导致消化障碍。肠功能紊乱还会引起慢性腹泻，导致吸收障碍。另外，一些降糖药物的不良反应，会导致消化道症状或影响营养素的吸收利用。

运动方法不正确。过度强调慢跑、暴走等有氧运动，而忽略了抗阻力运动，也就是常说的“增肌运动”，使体重下降过快、肌肉减少。

营养不良怎么办
学会管住嘴，而不是闭上嘴。糖尿病患者应实行个体化能量平衡计划，在达到或维持理想体重的同时，又能满足不同情况下的营养需求，而不是“一刀切”式地控制饮食。患者可以先计算自己每日需要的

能量，然后通过合理分配来安排三大主要营养物质的摄入量：碳水化合物占总热量的45%~65%，脂肪占总热量的20%~35%，蛋白质占总热量的15%~20%。再根据血糖情况进行微调：全谷物碳水化合物替换部分精制谷物(粗细粮搭配)有利于血糖控制；低升糖指数和血糖负荷饮食在控制血糖方面更有效，同时不增加低血糖事件的发生率。

多吃蔬菜(每日蔬菜摄入500克左右，深色蔬菜占1/2以上)，水果适量，种类、颜色要多样。常吃鱼、禽，蛋类和畜肉类适量，限制加工肉类摄入。每日饮用300毫升液态奶或相当量奶制品，豆类要天天有。限油、限盐，每日烹任油控制在30克以内(约3小汤勺)，食盐少于5克/天(约一啤酒瓶盖)。

定时定量进餐，遵循汤一蔬菜一肉一主食的顺序进食，有助于更平稳地控制血糖。烹调方法可以多选蒸、煮、炖、汆、拌，避免煎、炸和红烧，这样做能够减少油脂的摄入，能更好地控制体重和血糖。

掌握正确的运动方法。适当的运动，有利于控制血糖、控制体重、促进食欲、增加肌肉量。

在运动时机上，糖尿病患者适合在餐后1小时左右运动。通常餐后1

小时左右血糖值达到高峰，此时运动既有利于降糖，也能降低低血糖发生的风险。

在运动形式上，有氧运动和抗阻训练相结合对2型糖尿病患者血糖控制的效果更好。有氧运动对于改善代谢、减轻体重、改善心肺功能有很大的帮助；抗阻训练能很好地锻炼肌肉，肌肉有利于储存糖原，从而更好地利用血糖，对长期的血糖控制很有帮助。

在运动强度上，进行中等强度运动时，人的靶心率一般要达到“150—年龄”但不超过“170—年龄”，这种强度的运动有明显的降低血糖的作用。2型糖尿病患者每周应进行150~300分钟中等强度有氧运动，或者75~150分钟高强度有氧运动，或者中等强度结合高强度有氧运动。

在运动时间上，2型糖尿病患者开始进行有氧运动时，每次运动时间应控制在10~15分钟；待身体适应后建议将运动时间提高到每次至少30分钟，但不包括热身和结束后的整理运动，可以每次运动前后进行5~10分钟的热身、整理运动。

在运动频率上每周3~7次有氧运动。抗阻训练每周至少进行2次，更理想的是逐渐增加至每周3次。

(作者系中国医科大学附属盛京医院内分泌内科副主任医师)



玉米营养丰富 合理食用有益健康

□于康

膳食指南建议每天都吃点全谷物，玉米也是一种全谷物，不仅美味，营养也不错。

吃玉米对肠道好。玉米的膳食纤维含量很高，是大米的10倍，对预防便秘、肠炎、直肠癌具有重要的作用。

吃玉米对眼睛好。玉米含有叶黄素和玉米黄质，能够保护眼睛预防老年性黄斑变性和白内障的发生。

吃玉米对皮肤好。玉米含维生素E和谷胱甘肽，有抗氧化、延缓衰老和保护皮肤的作用。

现在的玉米种类和颜色也很多，有甜玉米、老玉米、黏玉米、紫玉米、彩色玉米……到底哪种更值得选呢？

甜玉米香甜可口，很多人喜欢吃，水果玉米就是甜玉米的一种。甜玉米淀粉含量少，水分含量高，蛋白质、脂肪及维生素含量比普通玉米高1~2倍，硒的含量则高8~10倍。

糯玉米蛋白质含量相对高，富含维生素A、维生素B₁等营养元素。然而，虽然口感不甜，但糯玉米淀粉含量高达70%~75%，且以支链淀粉为主，消化速度更快，升糖指数比甜玉米高不少，

热量是甜玉米的两倍。因此，需要严格控糖的人，慎选糯玉米。

老玉米就是以前的糯玉米品种，没那么甜，也没那么糯。老玉米中膳食纤维含量高，可溶性糖含量很低，对于减肥人群、糖尿病人群来说，是不错的选择。

黄玉米是我们平时见得比较多的一种玉米。黄玉米中叶黄素、玉米黄素含量比较多，对视力有帮助。

与白色玉米相比，紫玉米中多了花青素，因而有助于抗氧化。

不过，总的来说，其实各种颜色的玉米营养价值差别不大。

怎么吃玉米才最有营养呢？玉米鲜吃或者煮熟、磨粉吃都可以，但不要过度加工，比如油炸玉米片、爆米花都不是推荐的吃法。鲜玉米的水分、活性物、水溶性维生素等各种营养成分比晒干的玉米要好。烹调后的玉米虽然会损失部分维生素，但却能释放出更多的营养物质，比如酚类化合物和赖氨酸，对健康很有益处。

在食用量上，一般成人，一天吃半根到一根中等大小的玉米即可。日常生活中，可以将玉米跟其他粗杂粮交替着吃。

关注头皮健康 告别头屑困扰

□闫妍

头皮属于人体表层皮肤，正常情况下每天都会更新脱落，微量的碎屑属于正常的皮肤代谢。但如果脑袋一动就“雪花飘飘”，应警惕可能头皮出现了健康问题。

健康的头皮虽然有少量头皮屑，但无明显毛囊炎、肿块等，也不过油或过干，呈现出细腻、清爽、有光泽、有弹性的状态。不健康的头皮存在头屑多、头皮痒、头皮红疹、炎症等问题。

这些因素会导致头屑多。精神压力大。经常熬夜、加班，工作、学习压力大，精神高度紧张等都是内分泌失调的诱发因素，此时皮脂分泌过多就会产生头屑问题。

不良生活习惯。喜食辛辣、刺激、油腻的食物、吸烟、饮酒等不良生活习惯会间接造成头皮免疫力降低；洗头不勤，会导致马拉色菌等微生物过度繁殖，引起头皮炎症。美发用品使用不当。不适合自己的美发用品中的有害或致敏物质会刺激头皮，带来一些不良反应，头屑就是其中之一。

天气环境变化。气温变化，头皮也跟着敏感起来，头皮屑易出现在季节交替之际，以春夏季节交替为例：气温升高，人体流汗增多，头皮油脂分泌会增多。

除此之外，这些疾病也会导致头屑多。

脂溢性皮炎。这是引起头皮屑增多、头皮瘙痒的首要原因。脂溢性皮炎是皮脂腺毛囊的慢性炎症，马拉色菌过度增殖是脂溢性皮炎发生的重要原因。脂溢性皮炎常见于成年人，除了头屑增多外，还表现为头皮红斑、丘疹；头皮上的鳞屑是油腻性的，头发油腻，合

并有脱发情况。

头癣。在头癣种类中有一种为白癣，会引起头屑增多，同时会伴有脱发。

头部银屑病。部分银屑病仅限于头部，头屑非常多，而且皮层很厚，出现边界清楚的、覆盖厚鳞屑的斑块，常超出发际线。

石棉状糠疹。好发于青少年，表现为头皮上有很厚的灰白色细碎鳞屑，呈干燥的粉末状，面积较大，弥漫性分布；毛发不受影响，既不变质，也不脱落，患者会有轻度瘙痒感。

对于生理性头屑和脂溢性皮炎所致的头屑，这5种方法可以帮助你科学去头屑。

- 1.去屑洗发水认准4种成分：吡啶硫酮锌可以减少真菌；二硫化硒可以抑制细胞更新，甚至可减少真菌数量；水杨酸可以擦洗剥脱死皮；酮康唑可以抑制多种真菌。
- 2.去屑洗发水最好1周使用1次。
- 3.洗发的水温37至40℃为宜。
- 4.先冲洗1分钟再涂洗发水。
- 5.洗发水保留5分钟再冲掉。

但如果使用去屑洗发水后，仍然头屑严重，建议求助皮肤科医生，查明原因后遵医嘱进行治疗或选用合适的治疗方案。

除此之外，维护头皮健康还要做到这3点。

- 1.健康饮食，少吃高糖、高脂、辛辣、刺激、煎炸、烧烤的食物，多吃富含维生素的水果、蔬菜以及豆类，避免酗酒。

- 2.规律作息，避免熬夜，早睡早起。
- 3.合理洗护，油性发质可以1至2天洗一次，中性或干性发质2至5天洗一次为宜。避免使用脱脂性强或碱性洗发水，这类洗发剂易使头发干燥，还会损伤头皮。

发热期间如何科学饮食



中的含量更高，且人体对鸡蛋蛋白质的吸收率高达98%。发热期间，一碗热腾腾的西红柿鸡蛋面，再配些绿叶菜，既简单又营养。

黄豆、黑豆等豆类，以及常见的豆

腐、豆浆等经常出现在百姓的餐桌上，物美价廉、蛋白质含量高，大豆的蛋白质含量高达35%~40%，是补充蛋白质的良好来源。

奶及奶制品营养成分齐全，易消

化吸收。其中牛奶中的蛋白质含量平均为3%，消化率高达90%以上。推荐每天摄入至少相当于300克鲜奶的奶类及奶制品。

多吃新鲜蔬果补充维生素C。发烧感冒要多吃蔬菜水果，其科学依据是蔬果中的维生素C具有抗炎和抗氧化的作用。发热期间，多食维生素C含量高的新鲜蔬果，可以增强机体免疫力。一般来说，叶菜类蔬菜、深绿色蔬菜和部分水果的维生素C含量比较高。比如，蔬菜可以选择柿子椒、西红柿、油菜、卷心菜、菜花和芥菜等。水果可以选择鲜枣、柑橘、柠檬、柚子、猕猴桃、山楂、木瓜、桂圆等水果。建议每天摄入不少于300克的新鲜蔬菜和200~320克的水果。

足量饮水以及补充电解质。发热期间，要保证足量饮水。出汗多的人可以适当饮用淡盐水和电解质饮料，适当吃香蕉、蘑菇等食物，以补充发热出汗造成的水分和矿物质(如钠、钾)的丢失。

清淡饮食。发热期间，患者宜清淡饮食，多采用蒸、煮的烹饪方式，避免油炸烧烤。

容易被病毒侵袭的人 可能缺两种维生素

缺乏维生素D的自症状包括，常出现炎症，或感染炎症后不易好；感觉抑郁，特别在冬季；关节疼痛，四肢无力，肌肉疼痛；总觉得累。

缺乏维生素A最早期的症状是暗适应能力下降，进一步发展会出现夜盲症，严重者甚至会失明。缺乏维生素A还会引起上皮细胞健康状况的恶化，出现皮肤黏膜干燥、增生、角质化、易感染的症状，儿童还会出现生长停滞、发育迟缓。特别是儿童、老年人和抵抗力低下的人群，还容易出现呼吸道感染症。

那应该怎么补充维生素A和维生素D呢？

中国居民维生素A的膳食参考推荐摄入量为：成年男性为800微克

视黄醇活性当量；成年女性为700微克视黄醇活性当量；最高不要超过3000微克视黄醇活性当量。

日常饮食中，富含维生素A(视黄醇)的食物主要有动物肝脏、蛋黄、鲑鱼、鱼肝油等。一般来说，橙黄色和深绿色蔬果提供的β胡萝卜素较多，可转换为维生素A。

常见蔬果有胡萝卜、南瓜、深绿叶菜、西红柿、红薯、玉米、西兰花、杏、橘子等。

但并不是维生素A越多越好。因为它是一种脂溶性维生素，代谢相对较慢，一次或多次大量摄入会引起中毒。不过，除非是过多服用营养素补充剂，否则日常饮食是不会引起维生素A过量的。

维生素D不缺不用补，缺了才需要补充到正常水平。

维生素D的补充主要靠晒太阳。大多数食物中不含有维生素D，少数天然食物含有极微量的维生素D，含脂肪高的海鱼、动物肝脏、蛋黄和奶油中相对较多，而瘦肉中含量较少。如果从食物中补足，也许会摄入过多的胆固醇，高血脂人群应谨慎。

维生素D最高可耐受摄入量为每天20~50微克。经阳光照射皮肤而合成的维生素D有自限性，一般不会过量，但服用补充剂存在过量可能。过多摄入维生素D会升高血钙水平，长期如此会增加患肾结石、心律失常等的风险。

□邓玉

近期，支原体肺炎来势汹汹，再加上冬季本来就是呼吸道传染病的高发季节，每个人都要警惕。而容易被病毒和支原体击倒的人可能是缺乏维生素A和维生素D这两种维生素。缺乏这两种维生素的人，会有更大的风险患上严重的支原体肺炎，新冠病毒重症的风险也会增加。

已有研究发现，缺乏维生素A会增加患严重支原体肺炎的风险。那些体内血清维生素A水平较低的人，更容易患上严重的支原体肺炎。而补充维生素A能有效降低患严重支原体肺炎的风险。

在缺乏维生素D的人中，冠状病毒、流感病毒、呼吸道合胞病毒、腺病毒、肠病毒等病毒的感染率都会增高。此外，缺乏维生素D时，患严重肺炎和气管炎的风险也会增加。

□郑荣华

久坐伤身的道理人人都懂，那怎么才算久坐？如果不得不久坐，该怎么最大限度地降低伤害呢？

一般来说，如果每天坐姿超8小时，一周内超过5天，或连续静坐2小时不动弹，就是“久坐”。

适度的身体活动可以降低或抵消久坐伤害，具体该怎么运动呢？

将运动培养成一种习惯。运动会激起快乐和幸福感和让人上瘾。先找一种你喜欢的运动，培养起上瘾的感觉，再将运动变成像一日三餐一样的习惯。

从总量上来讲，虽然说起起来就能

久坐危害健康 3个动作可以补救

获益，但根据世卫组织推荐，还是建议大家：每周进行150~300分钟的中等强度有氧运动，或者75~150分钟较大强度有氧运动，每周做2~3次力量练习。

从强度上来讲，有氧运动的强度可通过运动中说话来衡量：低强度，运动时能说话也能唱歌；中强度，能说话不能唱歌；大强度，不能说出完整句子。力量训练后会有一定的疲劳感，只要不过度运动，疲劳感在第二天能缓解。

从频率上来讲，有氧运动每周3~7天；力量练习隔天1次，每周2~3天；柔韧性运动最好每天进行。

假如没有太多的时间来运动，工作间隙或闲暇时做以下动作，也可有效放松紧张的肌肉。

踮脚(提踵运动)。踮脚时，小腿肌肉呈收缩状态，可有效防止下肢静脉曲张。每次练习控制在30秒至1分钟即可。

靠墙下蹲。站在墙前，屈膝下蹲，背靠墙壁，下蹲角度不超过90度。练

习时间可逐渐延长，以每次2~4分钟为宜。

弓步蹲。练习者迈出左脚，右脚脚尖触地呈脚尖蹲状态，两腿成弓步，将身体重心落到两脚之间。每练习30秒调换一次左右脚。

这3个动作都能很好地锻炼到久坐者容易疲劳的部位，如臀大肌、梨状肌、股四头肌。但任何下蹲动作都要含胸收腹、上身挺直、膝关节对准脚尖。要想抵消久坐伤害，整个训练不宜少于20分钟。



谣言：跑步会让腿变粗。

真相：不会。

跑步姿势正确不会导致腿粗，反而可以使小腿线条更优美，还可以提高身体的基础代谢率，减少多余脂肪在腿部积聚的可能。

如果在跑步后感觉腿部有明显的变粗，往往是因为运动前没有热身、跑姿不当等导致的运动后腿部充血、肌肉紧张。跑步后及时进行正确拉伸运动，放松腿部肌肉，适当休息后会慢慢恢复到原来状态。

提醒大家，跑步前后应配合全身性的拉伸和力量训练，保持身体各部位的协调发展，避免局部肌肉过度发达。

(来源:科学辟谣平台)

遗失重庆市农业学校开具给重庆讯迈科技发展有限公司重庆市行政事业单位资金往来结算票据:	(2019)No.000359397,金额:2490元,大写:贰仟肆佰玖拾元整(网站协同平台系统质保期1年),声明作废。
--	--