

咖啡化合物可预防肥胖相关疾病

众所周知,肥胖带来的除了体重增加外,另外两个常见副作用,是胰岛素抵抗增加和肝脏脂肪积累,如果不进行治疗,这些疾病会导致糖尿病和肝功能不良。目前,美国佐治亚大学的研究人员发现,咖啡中一种常见的化合物绿原酸(CGA)有助于预防肥胖带来的破坏性影响,这种化合物还存在于其他的水果和蔬菜,如苹果、梨、番茄和蓝莓。不过科学家们也指出,CGA并不是万灵药,适当的饮食和定期的运动,仍然是减少肥胖相关风险的最佳方法。

健康大讲堂问诊乳腺健康

本周四快来蓝天航空苑与专家面对面

本报济南11月24日讯(记者 徐洁) 为什么有些人看着很健康,也没有不良嗜好,却不幸患上乳腺癌?到底哪些不良生活习惯在侵蚀着我们的健康?乳腺疾病应如何预防?本周四(11月27日)上午9点30分,本报健康大讲堂邀请乳腺病知名专家、山东大学第二医院乳腺外科主任余之刚,走进济南市历下区姚家社区,为女性健康问诊把脉。

由于饮食生活习惯、精神压力等多方面因素,乳腺疾病影响了女性生活质量,而乳腺癌已成威胁女性健康的头号恶性肿瘤。乳腺癌不只是乳房病了,它意味着身体的内分泌、

既往的生活饮食、精神压力状况也出了问题。

近5年来,山大二院乳腺外科余之刚主任领导的研究团队致力于乳腺病方面的研究,积累了丰富的统计资料。通过对大量乳腺癌患者问卷调查,他总结了如下几种诱因:①月经初潮年龄在13岁以前,而闭经年龄推迟至55岁以后。②有乳腺癌家族史。③体力活动少,体形肥胖。④长期的精神紧张、抑郁。⑤反复做人工流产,导致了内分泌紊乱。⑥晚生育或未生育、未哺乳等。

现场,余之刚主任将对导致乳腺疾病的诱因进行具

体分析,并将提供乳腺病预防与诊治的科学建议,接受现场提问。

本期健康大讲堂地址:济南历下区旅游路23366号蓝天航空苑小区,姚家街道蓝天苑社区居委会楼。如您有参加意向,请拨打大讲堂热线0531-85193060报名,现场的观众还可获得本报生命周刊健康服务手册一本。

主讲人简介:

余之刚 山东大学第二医院乳腺外科主任,主任医师,教授,医学博士,博士生

导师。中华预防医学会妇幼保健分会乳腺保健与乳腺疾病防治学组副组长中国抗癌协会乳腺癌专业委员会委员。长期从事乳腺疾病的预防、临床与基础研究,具有丰富的临床经验,擅长乳腺癌保乳手术、I/II期乳房重建术、乳腺癌改良根治术及乳腺肿瘤微创旋切术等。近5年来,着重致力于乳腺癌预防方面的研究,率先在国内组建了一支包含乳腺外科、流行病学、卫生统计学、分子生物学、影像学、病理学及肿瘤学在内的多学科研究团队,范围涉及11个省和直辖市,为该团队的首席科学家。

妈妈的早餐

【编者按】孩子的早餐怎么吃,向来是妈妈们非常纠结的一件事情:早上的时间非常紧张,做早餐觉得很麻烦,买早餐呢,又顾虑外面的食材安全与卫生。一份合格的早餐需要哪些食物组成?怎样制作才能省时又省力,孩子还愿意吃?从本期开始,本报将邀请营养师和大家聊一聊这个话题。

一个街头汉堡 营养“少得可怜”

国家二级营养师 胡陵

由于上学路程较远,早上起得晚等许多众所周知的原因,许多孩子的早餐是在上学的车里解决的。我观察过这些孩子们的早餐:亲眼看见有的家长在路边买一个中式汉堡,塞给汽车里的孩子,可以想象:孩子在车里狼吞虎咽地吃完那个汉堡就去上学了。

我对这份早餐作一个简单的分析。这个汉堡的组成:一个面包,一片圆火腿,一个煎鸡蛋,两片生菜叶。摊主用的面包都是散包装那种很便宜的面包,圆火腿呈鲜艳的粉红色,亚硝酸盐含量应该不低,生菜叶两片点缀一下,有5g的重量吧。面包重量也就50g左右,蛋白质含量大概在4g左右,一个煎蛋的蛋白质是6g,一片火腿如果不是全肉的,蛋白质不足5g,共计15g。科学的指标是,8-10岁儿童每日蛋白质摄入量应该在65g-70g,早餐应提供22g,只吃一个汉堡,没有牛奶,真为这个孩子的早餐担忧!

合理的早餐是什么样的呢?

首先,合理的早餐应该包括富含淀粉的谷物食物,比如:面包、馒头、豆沙包、馄饨、面条、麦片粥、薯类、芋头等。它们可以提供给孩子大脑所需的能量,也是孩子们整个上午能够好好学习不可或缺的营养保障。

其次,要有优质蛋白质类食物的供应,比如:鸡蛋、牛奶、大豆制品、瘦肉等。一是孩子们处在身体发育的重要阶段,需要摄入大量优质蛋白质。再就是,早餐供应充足的优质蛋白,可以延缓淀粉类食物的消化与吸收,如果蛋白质食物不足,摄入的碳水化合物难以支撑整个上午的学习,到了第三、四节课时,由于血糖水平的下降,会使孩子们注意力不集中,听课质量难以保证。

第三类食物包括蔬菜、水果、坚果,这些食物提供丰富的膳食纤维,维生素特别是维生素C、维生素E、B族维生素、矿物质和多种植物抗氧化物质。

糖尿病患者少吃易消化食物

吃玉米面馒头,好于易消化的玉米粥

本报记者 陈晓丽

“去年体检时医生说我的血糖偏高,得控制饮食,可为了联络感情又不能完全戒酒,我琢磨着啤酒度数低,没想到今年体检查出糖尿病了,医生说,啤酒含糖量高,不适合血糖高的人。”近日,省城市民老余向记者讲述了他“不可思议的经历”。

对于糖尿病患者来说,治疗的第一步就是饮食控制。那么,血糖高以及糖尿病患者,应该如何吃喝?记者采访了山东省内分泌与代谢病研究所临床部主任晏辉、济南市中心医院内分泌科副主任医师董晓林。

啤酒热量高,糖友应戒掉

对于糖尿病患者来说,在满足自身营养需求的基础上,应当尽量减少饮食不当引起的血糖波动。

原则上来说,糖尿病患者应尽量减少稀饭类易消化吸收的食物,例如同样是玉米粉,做成馒头就比煮粥对患者更有利。“我们餐后体内的血糖会有个快速上升的阶

段,正常来说身体就会大量分泌胰岛素,以调节血糖水平,随着体内血糖的下降胰岛素分泌也会逐渐下降。而糖尿病患者由于胰岛素分泌不足,无法把快速上升的血糖降下来,所以不建议吃能被身体快速吸收的食物。”

对于水果,只有血糖控制理想的患者才允许吃。血糖控制的是否理想可以通过以下几个条件判断:空腹血糖<7.8mmol/L、餐后血糖<10.0mmol/L、糖化血红蛋白<7.5%、病情稳定,不经常出现高血糖或低血糖的情况。如果以上条件同时具备,就可以在两餐之间少量吃水果,但是注意不能饭后立刻吃,否则会引

起血糖升得更高。猕猴桃、鸭梨、青瓜、柠檬、李子、草莓、枇杷等含糖量较低,可以适量吃一些;桃、杏、香蕉、山楂、鲜枣、海棠、荔枝、芒果、甜瓜、橘子等含糖量相对较高,应该在咨询医生的前提下慎重选择;干枣、红枣、红果、蜜枣、柿饼、葡萄干、杏干、桂圆、果脯等则由于含糖量过高,最好不要食用。

饮酒会让血糖难以控制,最好不要饮用。如果饮

酒,白酒每天应控制在半两到一两之间,干红应控制在2两到3两,啤酒由于热量较高,并且容易诱发痛风,特别是对于合并尿酸高的糖尿病患者,建议最好不要饮用。

合并并发症,饮食各有方

应注意定时定量,低脂低盐清淡饮食为主,各种营养成分保持均衡。每日油脂类摄入量应在25-30克以内,在允许范围内尽量选择富含不饱和脂肪酸的烹调油,如葵花籽油、豆油、玉米油、橄榄油、茶油、菜籽油等,同时建议经常更换烹调油的种类;尽量选择脂肪含量低的瘦畜肉或禽肉,鱼类能提供优质蛋白,可适当多吃一些;乳类宜选择无糖、低脂乳制品。

对于合并心脑血管疾病的糖尿病患者,应注意低盐低脂,清淡饮食,多摄入膳食纤维,同时禁止饮酒;对于合并视网膜病变的糖尿病患者来说,应切忌辛辣食品,例如辣椒、生葱、生蒜。

对于合并肾脏病的糖尿病患者,为了减轻肾脏负担,需要控制蛋白质的摄入量。应

以必需氨基酸含量高的优质动物蛋白为主,例如鸡蛋、鱼肉等,每天限制在0.8g/kg体重以下。而植物蛋白例如大豆制品应适当减少摄入。

“饮食控制属于糖尿病治疗过程中的基础治疗,是药物等其他治疗方式的基础。”晏辉表示,所有糖尿病患者的饮食在大原则上是一致的,但是具体到每个人的个案,还需要由专业医生根据化验结果再进一步细化。



血管瘤医院
婴幼儿血管瘤、鲜红斑痣、儿童血管瘤 (红胎记、青胎记)
济南
0531-89002222
济南市中区济微路125-7号
www.jnxgl120.com

哮喘病医院
慢阻肺、儿童哮喘、老慢支、哮喘、肺心病、慢性咳嗽等。
济南
0531-66621111
济南市英雄山路412号
www.jnxcbyy.com

嘉乐不孕症医院
生殖健康与不孕症专业
济南
0531-6777 7777
地址:济南市玉函路、土屋路交叉口
www.jn1212.com

白癜风医院
各种顽固型、节段型、散发型、肢端型、泛发型、局限型等白癜风疾病
济南
0531-88753333
济南市堤口路143号 (省煤炭工业局旁)
www.jnbbbyy.com

神康医院
失眠、抑郁、精神疾病、心理疾病
济南
0531-88120120
济南市历下区工业南路41号
www.jnksyy.com

济南骨科医院
腰椎间盘突出症、关节炎、股骨头坏死、强直性脊柱炎
济南
0531-67966666
济南市英雄山路36号
www.jngk.cn