

实验证明食物可降糖是真的

21名高血糖患者吃苦荞面两小时后,血糖值不再超标

对于糖尿病人来说,吃什么是个问题,“吃少了会饿,吃多了又怕血糖高”。总依靠药物来控制,对身体会有一定损害,于是,很多人开始选择食疗,到底食疗对于降低血糖有没有用?本期实验,记者测试单独食用苦荞面餐前、餐后2小时的血糖对比值,可以得出结论,通过食物降糖是可行的。

日子实验室

本报记者 孙娜娜

提示>>

餐后两小时血糖值是诊断的关键

据东营康惠体检中心内科主任医师张长友介绍,餐前人的血糖参考值是每升血液含血糖3.90-6.11毫摩尔(3.90-6.11mmol/L),高于7.1就是糖尿病。餐后两小时的血糖参考值是每升血液含血糖7.8-11.1毫摩尔,高于11.1就是糖尿病。

为什么糖尿病患者一定要留意餐后两小时血糖值?餐后两小时血糖检查实际上是一种简化的葡萄糖耐量实验。据介绍,测定餐后两小时血糖有两方面的意义,一是用于诊断,二是观察糖耐量的恢复情况,借以反映胰岛的功能状态。若经过一段时间治疗,空腹血糖已恢复正常,而餐后血糖仍高,常提示病人耐糖功能仍不好,胰岛素的分泌尚属延迟。若空腹血糖正常,餐后血糖也正常,说明病人耐糖功能较好,胰岛功能好转。

“餐后两小时是人体血糖数值的最高点,选择餐后两小时测血糖能更直观地展现出人体血糖的情况。”康惠体检中心院长李福金说。

实验>>

21名有效检测者血糖明显降低

22日,记者从各个社区邀请到自知血糖高的居民44人。他们都空腹来到康惠体检中心进行抽血验血糖。在此期间,本报记者已经用锅煮

好了苦荞面。测完血糖的居民按照平时自己的饭量吃苦荞面,吃饱为止。之后,静静地坐下来听张长友讲解关于糖尿病人的日常饮食保健。

两个小时,医务人员对在场的居民再次测血糖,看完吃苦荞面到底能不能控制糖尿病人的血糖值。张长友说,如果糖尿病人饱食没有降糖效果的食物,餐后两小时,血糖值会高得离谱,甚至会高到每升血液含血糖15毫摩尔到19毫摩尔。最终,有14人因个人原因中途离开未做检测,另外还有9人因平时服用药物等原因测试结果无效。其他21人的测试结果均证明:该食品起到了较好的降糖作用。

这21人中有8人餐前血糖值高,而餐后血糖值恢复到正常范围内,说明食用苦荞后面能达到控制血糖的作用;有13人餐前血糖值在正常范围内,吃过苦荞后面,血糖值低于正常范围,这也说明吃苦荞面不会像吃馒头一样使人的血糖值升高。

专家>>

一些食物降糖与其所含成分有关

据介绍,现代研究表明,苦荞富含芦丁等生物类黄酮,能够促进胰岛β细胞的恢复,降低血糖值,改善糖耐量,对抗肾上腺素的升血糖作用,同时它还能抑制醛糖还原酶,因此可以起到一定的治疗糖尿病及其并发症的作用。

张长友说,日常食物具有降糖作用的食物还有不少,如洋葱、南瓜、肉桂、黄瓜、苦瓜,以及各种粗粮等,苦荞面就属于一种粗粮。建议糖尿病人以粗粮及豆类为主食,比如小米、荞麦、燕麦等,不宜食用精面粉、地瓜等含糖量多的食品。

“糖尿病人可以结合食疗和药物治疗来控制血糖,当血糖过高的时候,单靠食疗是不可以的。”张长友提醒。

表1: 8位居民吃苦荞面前后所测得的血糖值

| 参与者编号 | 空腹血糖值 | 餐后2小时血糖值 |
|-------|---------------------|--------------------|
| | 参考值:3.90-6.11mmol/L | 参考值:7.8-11.1mmol/L |
| 5 | 7.32 ↑ | 7.3 |
| 14 | 6.38 ↑ | 8.3 |
| 23 | 6.60 ↑ | 7.2 |
| 27 | 6.70 ↑ | 10.6 |
| 28 | 7.66 ↑ | 10.4 |
| 37 | 6.91 ↑ | 8.8 |
| 38 | 6.21 ↑ | 8.1 |
| 44 | 6.17 ↑ | 9.4 |

表2: 13位居民吃苦荞面前后所测得的血糖值

| 参与者编号 | 空腹血糖值 | 餐后2小时血糖值 |
|-------|---------------------|--------------------|
| | 参考值:3.90-6.11mmol/L | 参考值:7.8-11.1mmol/L |
| 4 | 5.39 | 6.8 |
| 6 | 6.09 | 4.9 |
| 10 | 4.9 | 6.3 |
| 15 | 5.72 | 8.1 |
| 16 | 4.58 | 5.2 |
| 22 | 5.13 | 7.1 |
| 30 | 5.55 | 5.4 |
| 32 | 5.21 | 5.9 |
| 33 | 5.89 | 6.4 |
| 34 | 5.26 | 4.6 |
| 40 | 4.88 | 6.1 |
| 41 | 5.05 | 6.3 |
| 43 | 5.58 | 5.7 |



想知道最新分享内容,扫一扫吧!

发烧捂汗感冒熏醋 这些“高招”并不灵

“发烧盖上被子捂捂汗就好了”、“崴脚了用热水敷一下就行”、“止血血千万要仰头”……这些传统的做法很多老人都这么告诉年轻人,至今还在“口口相传”。其实很多做法并不科学,反而会损害我们健康,你究竟被骗了多少年?

今天小编为亲们推荐的这篇文章实在是太实用了,看了后定会让你茅塞顿开:天哪,原来是这样!过去人们的科学知识不够,才有了这些看似管用,实则害大于利的土办法,现在咱可不能再吃这个亏了,别的不说了,快看这篇文章吧。关注逸周末公众微信号(qiluyizhoumo)查看详细内,点击逸周末微信页面右上角头像,还可以查看历史消息哦!

逸周末粉丝QQ群(384365359)——逸家人现在也开通了,欢迎亲们回家。

高温天气促使龙口一线海景小户型热销,即将断货 清凉三伏天,龙口成热点

热点追踪:自入伏以来,全国各地纷纷进入蒸煮模式,高温预警频出,38℃的天气已成常态,不少人选择了出行度假,避暑休闲。比起北京、上海等一线城市远行寻找避暑胜地的人们而言,山东人多了很多清凉去处,而与往年不同的是,今年大多数人把目光锁定到了价格实惠,环境优越的龙口,游客数量也比去年同期多了两倍。不少人在度假的同时也选择在那里置业,龙口的海景房也跟着火了一把。

高温天气,需要换种生活方式

刚刚从医疗岗位退休的王女士,加入了今年龙口海景房的大军。同多数退休又手头宽裕的老人一样,王女士和老伴,想买一处环境好,价格实惠,又能近距离看海的房子,为夏天避暑养生之用。因平时孩子都在外地上班,所以想选择一处小户型。

王女士告诉笔者,自从和老伴退休后,闲暇的时间多了起来,平日里喜欢练练太极,溜溜弯儿,跳个广场舞,生活还是挺充实的。可是夏天一到,尤其是三伏天,哪儿也去不了,只能憋在家里。所以,就萌生了买海景房的念头,夏天到海边度假,换种生

活方式。王女士继续说到:“我买海景房的要求并不高,首先是环境好的地方,此外生活配套便利些,在这个基础上,交通便利,房价便宜一些。这次来龙口,真是让我和老伴一见倾心,样样符合,以后的夏天不用憋在家里了。”

一线海景,凉爽无潮气

在龙口买房的侯叔叔告诉笔者,他选择龙口的原因是因为龙口是中国仅有的几个北部海域,海风是从北方吹来的,冬季温润,夏季凉爽无潮气,可以避免临海居住的潮气与酸性影响,对养老养生更有利。侯叔叔选中了距海仅38米的一线海景房,他说:“这里从二楼就可以观海,而且是绝对的无敌海景,以前夏天去海边人挤人,现在好了,不出家门就可以看海,关键是居住起来不潮湿。”

另一位懂养生的马叔叔则相中了小区周边齐全的配套,他说:“小区配套很齐全,有私家沙滩、躺椅、遮阳伞,还有游泳池和免费的游艇,周边便是高尔夫球场,打一场球下来很便宜,度假生活很丰富。”据悉,专供业主娱乐的金沙滩,沙质非常细腻松软,没有任何杂质,可以按摩脚底穴位,达到养生目的。另外,小区周边有很多黑墨松,可



以释放大量的负氧离子,对呼吸系统有疾病的老年人有改善的功效,还可以消除烟尘,改善呼吸系统,从呼吸上达到养生的目的。

特别提醒:

龙口周末专车看房团火爆预约中,席位有限,报名从速!三伏天看房团客户可享受更多购房优惠。

齐鲁晚报独家报名热线
0531-8993 6298/8993 6296

