

女性高血压或增加骨折风险

为了探讨高血压、BMD和骨折风险之间的相互关系,澳大利亚悉尼市加文医学研究所T V Nguyen教授及其团队进行了一项研究,该研究发现女性高血压与骨折风险增加相关,并且这种相关性独立于BMD(基准剂量)。研究结果表明,有高血压女性比无高血压女性有更低的股骨颈BMD。校正BMD和协变量后,高血压是脆性骨折的独立危险因素。男性方面,高血压与较高的股骨颈BMD有关,但是高血压与骨折风险之间的相关性没有统计学意义。

糖尿病人应提倡低血糖生成指数饮食

谢克华

【作者简介】谢克华,正高级工程师,国务院特殊津贴获得者。上世纪80年代主持开发我国第一个降糖中成药金芪降糖片。自1994年起,创办天津阿尔发保健品有限公司并长期担任总经理,开发生产系列阿尔发无糖食品。于2011年离开阿尔发,带领跟随其多年的原阿尔发技术管理主要骨干团队,创办天津珍吾堂食品有限公司,在多年糖尿病食疗研究和经验积累的基础上,通过大量科学研究,开发和生产满足糖尿病人饮食和营养需求的珍吾堂特膳系列食品,让糖尿病人有了可以放心吃饱饭、好吃有营养、低血糖生成指数的特膳食品。作者长期从事糖尿病药品和食品的研究与开发,积累了丰富的糖尿病食疗理论和经验,在本栏目中,作者将长期积累和汇编的糖尿病自我保健知识惠及读者。

不同的食物食用后的血糖升高幅度是不一样的,称为“血糖生成指数”。糖尿病人要掌握食物的血糖生成指数,尽量选择低血糖生成指数食物。

根据糖尿病人的饮食特点,可以将一般常吃的食物分为三大类:高血糖指数、一般血糖指数和低血糖指数。



食物的血糖生成指数,是指含50克碳水化合物食物与相当量的葡萄糖,在一定的时间内(2或3小时),升高糖尿病患者餐后血糖面积的百分比比值。主要反映了食物与葡萄糖相比,升高糖尿病患者血糖的速度和能力。通常情况下,均把葡萄糖的血糖生成指数定为100。

血糖生成指数大于70为高血糖生成指数食物,它们进入胃肠后消化快、吸收率高,迅速进入患者的血液,因此餐后血糖峰值较高,但下降速度也快;血糖生成指数小于55为低血糖生成指数食物,它们在胃肠中停留时间长、吸收率低,进入血液后,餐后血糖峰值低、下降速度较慢,引起餐后血糖反应较小。血糖生成指数小于70大于55属于一般血糖生成指数食物。米、面类、薯类、水果等,通常具有较高的血糖生成指数。杂粮、粗粮类属于一般升血糖指数食物。豆类、乳类大多数属于低血糖生成指

数的食物。蔬菜特别是叶和茎类蔬菜也是低血糖生成指数食物,因为其碳水化合物的含量一般不超过6%,而且富含膳食纤维,所以对血糖影响小。

相同食物不同烹调方式对于食物血糖生成指数也是有影响的。不同烹调方式,不但改变了食物风味,而且改变了食物对血糖的影响。例如烹调主食时淀粉的糊化程度越高,就越容易消化吸收,血糖生成指数就越高。因此,粥煮的时间越长,血糖生成指数越高,对血糖影响越大。

食物的细度也会对血糖生成指数产生影响——食物颗粒越小,越容易被酶分解,其血糖生成指数也越高,这就是为什么精制面粉类食品血糖生成指数都较高的原因。

食物的成分也会对血糖产生影响。如豆类含直链淀粉高,很难糊化和消化,血糖生成指数低;大米、面粉含支链淀粉高,易糊化和



消化,故血糖生成指数高。燕麦、豆类等含有大量黏性纤维,都是低血糖生成指数食物,因其所含膳食纤维是天然屏障,可以降低消化率,从而使血糖生成指数降低。另外,食物中脂肪和蛋白质的增多,可以降低胃排空速度及消化率,所以,高脂肪食物与同等量低脂肪食物相比,血糖生成指数低。但是高脂肪食物不管它的血糖生成指数高低,都应该在限量范围内食用。(下期预告:糖尿病肾病患者饮食需要注意的问题)

【珍吾堂特膳】珍吾堂特膳是根据糖尿病人的特殊需求开发的特膳食品,血糖生成指数小于55。珍吾堂特膳分别为适宜血糖偏高糖尿病人食用的“全优特膳”,和适合其他糖尿病人及糖耐量异常者食用的“五谷特膳”。珍吾堂特膳含有大量膳食纤维、苦荞面和多种药食同源成分,并按照糖尿病人的营养需求添加各种谷物食品、奶粉、多种维生素、蛋白质、钙、锌等人体需要的营养物质,糖尿病人吃珍吾堂特膳不仅可以控制餐后血糖,还会因饱腹感强而减少主食的摄入量,可以放心吃饱饭,抗击饥饿,还有助于防止低血糖的发生,起到控制血糖、放心吃饭、增加营养的特殊作用。

(全省大润发、银座、佳乐家等超市系统有售。咨询电话:400-022-1819)

中秋礼品不用愁17市特产一站购——“逛优特、买特产,送稻香园月饼”

一年一度的中秋节渐渐临近,过节送礼可谓一门学问,既不能和以前重复,还要有特色、让对方满意,想了半天发现要购买到合适的礼品真的很很难。

山东物产丰富,17市都有别具地方风味和代表性的产品,如阿胶、德州扒鸡、莱芜香肠、周村烧饼、微山湖湖产、长清木鱼石、泰山玉、孔子文化礼品……优特山东特

产连锁超市作为山东省内最大的特产连锁销售企业,汇集了“山东名优特产”、“中华老字号”等知名品牌百余种,“正宗、特色、平价”是最为显著的特点,2300多种商品全部是厂商直供。优特已在济南、泰安、青岛、威海、菏泽等城市和京沪高铁(山东段)全部客站开设了连锁超市40家,在济南就有大明湖、泉城广场、大观园、汽车南站、火

车站、山大路、洪楼广场等多家分店。

中秋佳节将至,优特不仅推出了全场礼盒类产品打折优惠,还正在进行“买特产,送稻香园月饼”的活动!为方便外地顾客及不方便到店的顾客,上线了淘宝店http://utlysp.taobao.com,现在大家不必再发愁了,真正做到省心省力解决送礼难题!



优特服务热线
400-0808-456

海天举办快乐儿童夏令营

近日,作为佛山第二届公益慈善大赛项目——“同途青春——为成长护航”儿童成长服务项目的资助企业,海天调味食品股份有限公司与该项目承办方广州市北斗星社会工作服务中心共同举办了颇具公益意义的儿童夏令营活动。

海天酱油公司在海天工业旅游景点“娅米的阳光城堡”选取了8个景点设为寻宝点,每个点设置4枚“阳光徽章”,率先找到并正确回答问题的小朋友即可获得阳光徽章一枚。获

取徽章最多的5名小朋友将进入下一个活动“娅米厨房营养搭配大赛”。

为拿到徽章,家长和小朋友一边听讲解员介绍酱油生产的相关知识,一边仔细搜寻景点各个角落。“在这里!”一个小朋友指着粘贴在工作人员后背上的徽章,立刻引发了一场“大争夺”。“活动很有意义,一方面可以让孩子了解到食品的相关知

“诺养平衡健康配方油”高调进驻山东

近日,“诺养平衡健康配方油”山东省市场启动大会圆满举行,现场签约金额超过百万元,至此我国第一款珍稀坚果配方油“诺养”高调进驻山东,获得媒体及高端消费者的一致好评。

进入9月,随着天气转凉及中秋、国庆双节的到来,食用油消费将逐步从淡季转入旺季,对此商家也陆陆续续进入节前备货期。诺养配方油以高端定位及健康配方掀起食用油礼品采购热潮,被誉为“高端健康食用油第一品牌”。

国际著名营养专家、欧中

食品交流协会中国区顾问曾晓飞教授有言:“油吃多吃少有危害,吃错危害更大!蛋白质、维生素都吃对,油没吃对,健康膳食完成50%。”选择食用油,最主要就是看它的脂肪酸组成是否均衡。

诺养配方油以FAO/WHO最新脂肪酸研究成果为依据,针对国内高端人群体质特征与膳食习惯量身打造脂肪酸完美平衡配比,是一次超越单油品、调和油的更高层次健康体验,食用油有配方,从此脂肪酸营养由可知变为可控,达到了真正意义上的营养平衡。

食为先

齐鲁晚报

B05

2013年9月3日 星期二
编辑:尹明亮
美编:宫照阳 组版:秦川

民企：只有创新一条路

“像九阳这种民营企业,没有可以长期依赖的资源,唯一可依赖的就是创新。”近日,九阳股份董事长兼总裁王旭宁对话中欧国际工商学院教授杨国安,分享了九阳的持续创新之道。如何能保证创新?九阳的做法是:投入,储备,出走!

投入:

十几年前,创新奖励

就约等于一套房了

王旭宁介绍说,从投入来讲,九阳每年研发投入差不多是营收的5%,研发人员目前超过300人,接近全体管理人员的20%。九阳的研发人员在公司的地位还是比较高的。从机制来讲,在九阳,最高奖是创新大奖,每年董事长来颁发这个最高奖项,各个部门逐级评选和报送,董事会最终决定。在2001年最早设定创新大奖的时候,奖励就是10万块钱,差不多可以在济南买一套房子了。

储备:

创今天、明天、后天的新

据了解,目前九阳形成了三级研发体系:事业部的研发部负责第二年的产品开发,事业部基础研究部负责第三年的技术储备,研究院负责更长远的技术储备。这三级研发体系,每一级都有自己的研发规划,按照重要程度分为A、B、C三类。作为董事长的王旭宁,会关注三级中的A类产品规划。

出走:

组团!

九阳特别重视向外看,即让研发人员和营销人员都要开阔眼界。王旭宁介绍说,一个行之有效的方法,就是带研发高层管理者去参观,边看边总结。我们每年都去日本、韩国、台湾等海外市场去参观。特别是去日本市场看小家电的发展,一个是看日本电器终端市场,在那里可以看到最新的产品;第二个会参观一些企业,如松下、东芝,与日本的同行进行交流。看完以后回来都要开一个总结会,总结出每个产品的发展路径、技术路径。

19年,11次重大技术革新,九阳的优势地位,源自停不下来的创新。

儿童不良生活方式增加患心脏病风险

近日,英国一项最新报告称,不良生活方式不只带来“小胖墩”问题,还将大幅增加少年儿童罹患心脏病的风险。这份由英国心脏基金会发布的报告说,他们与牛津大学等机构共同开展的一项大规模调查发现,在英国5岁至15岁年龄组少年儿童中,仅有五分之一每天能摄取足够的水果和蔬菜,同时却有将近一半每天至少吃一次巧克力等甜食或者喝一罐汽水。在另一组13岁少年中,85%的女孩和73%的男孩每天运动时间不足1小时,并且这一年龄组的少年将近一半没有吃早餐的习惯。受不良生活方式的影响,英国16岁以下少年儿童中,有三分之一属于肥胖或超重。英心脏基金会的专家警示,如果这些少年儿童不改变目前的不健康生活方式,他们日后罹患心脏病的风险将大幅增加。