

寒露到，出门前用热水泡个脚

常言道：“寒露脚不露。”专家介绍，寒露节气前后要注重足部的保暖，以防“寒从足生”。由于两脚离心脏最远，又因为脚部的脂肪层较薄，容易受到寒冷的刺激。脚部受凉，特别容易引起上呼吸道黏膜毛细血管收缩，导致人抵抗力下降。寒露时节出行前如果条件允许，最好用热水泡个脚，既可预防呼吸道感染性疾病，还能使血管扩张、血流加快，改善脚部皮肤和组织营养，减少下肢酸痛的发生，使人精力充沛。



食为先

齐鲁晚报

B05

2013年10月15日 星期二
编辑：尹明亮
美编：宫照阳 组版：秦川

糖尿病患者饮食的误区（之二）

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。2011年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，开发和生产满足糖尿病患者饮食和营养需求的珍吾堂特膳系列食品，让糖尿病患者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。

误区：不需要限制粗粮，有些患者认为膳食纤维对控制血糖有利，因此每天只吃粗粮或吃很多粗粮。

分析：这种认识不正确。第一，粗粮也是粮食，含有的碳水化合物与细粮没有太大差别，如果不加以限制，会导致总热量的摄入超过需要，这对血糖控制不利。第二，粗粮含有的膳食纤维确实具有辅助降血糖、降血脂以及通便等功效，但是如果只吃粗粮，就有可能增加胃肠道的负担，还会影响对其他营养素和微量营养素的吸收。

建议：遵循粗细搭配的大原则，在总热量范围内计

算好主食量，粗粮可占到主食总量的1/3左右。

误区：只需要限制含糖食物就行，有些患者认为，糖尿病就是不能吃甜的食物，但咸饼干、咸面包、薯条、薯片等膨化食品不含糖，不需要控制。

分析：这种认识不正确。首先，各种饼干、面包也是粮食做的，与米饭馒头一样含有碳水化合物，吃下去也会在体内转化成葡萄糖而导致血糖升高；第二，薯条、薯片等膨化食品，除提供热量以外，几乎没有任何营养价值。

建议：食用饼干、面包等食品应将热量计算入一天总热量范围内，可作为加餐选择，如作为正餐的主食，需减少其他主食用量；薯条、薯片等膨化食品，含有大量饱和

脂肪、热能以及盐分，营养价值不高，建议少吃为好。

下期预告：糖尿病患者饮食的误区（之三）

【珍吾堂特膳】珍吾堂特膳是根据糖尿病病人特殊饮食需求，专门面向糖尿病病人开发的特膳食品，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人食用的“五谷特膳”。珍吾堂特膳具有很强的饱腹感，可以适当减少主食的食用量，保证长时间不饿，使体内的消化吸收过程延长，吸收速率减慢，使餐后血糖保持相对平稳。珍吾堂特膳含有多达数十种营养成分，还使糖尿病病人获得充分的营养。（全省大润发、银座、佳乐家等超市系统有售。

咨询电话：400-022-1819

秋冬吃冬枣 护体又养生

冬枣（亦称雁来红、苹果枣、冰糖枣、鲁北冬枣、沾化冬枣）是鲁北地区的一个优质晚熟鲜食品种。

冬枣鲜食可口、皮脆、肉质细嫩，品质极佳，是目前北方落叶果树中的高档鲜食品种；成熟后落在地上能开裂；汁多无渣，甘甜清香；可溶性固形物达35%~38%，肉厚核小，可食率达96.1%。营养价值为百果之冠：

1.解毒保肝

冬枣中含有丰富的糖类和维生素C以及环-磷酸腺苷等，能减轻各种化学药物对肝脏的损害，并能促进肝脏合成蛋白，增加血清红蛋白与白蛋白含量，调整白蛋白与球蛋白比例，降低血清谷丙转氨酶水平。

2.防治心血管病

冬枣除了含有丰富的维生素C和维生素P，还含有较多的维生素A、维生素E、钾、钠、铁、铜等多种微量元素，对于健全毛细血管，维持血管壁的弹性，抗动脉粥样硬化很有效；冬枣中还含有芦丁成分，芦丁是治疗高血压病的有效药物，故对冠心病、高血压、动脉粥样硬化病症的防治有很大帮助。

3.调节免疫系统

冬枣中含有较高的环磷酸腺苷（cAMP）等物质。cAMP是一种重要的生理活性物质，参与人体内多种生理活动，可以调节免疫系统，具有增强心肌收缩力，保护冠状动脉，降低胆固醇的作用。

济南市国际种植牙技术高峰论坛召开

本报讯 12日上午，由中国老年医学委员会主办，济南圣贝国际牙科、济南圣贝国际种植研究所承办的济南市首届“国际种植牙技术高峰论坛”盛大召开。

会上，来自法国的牙种植专家简·海兹作了精彩演讲。此外，正值两周年庆的济南圣贝牙科发布了《种植牙规范诊疗白皮书》。圣贝牙科还联合11家全球质保联盟单位共同签署了一份“全球质保联盟宣言”，为圣贝牙科未来“真材实料做种植、精雕细琢出贝齿”交出了一份“君子协定”。

值济南圣贝两周年之际，为助力盛典，10月10日-20日圣贝牙科推出了六重豪礼：普罗米修种植系统种植1颗送1颗（最高可省12800元）；种植顾客免国际专家挂号费500元；种植顾客免国际专家会诊费、设计费4000元等优惠。

曲姿秋季养生报告会举办

13日，2013曲姿秋季健康养生报告会在南郊宾馆举办。国医大师张灿玾、山东省科学养生协会会长刘昭纯与近千名听众分享了养生经验。

本次大会以科学养生为出发点，结合季节、体质等因素，详细讲解了如何秋季养生。活动现场，两位专家为大家讲述了养生的重要性及秋季养生秘诀，讲解了9大体质人群的秋季养生知识。从日常生活到身体保养，从饮食到营养搭配，细致地讲解了简单易行的养生知识。

（孔飞）



豆浆机就是将豆子先粉碎后煮熟吗？

豆浆中国人喝了几千年，其丰富的植物营养特别容易消化吸收。现在制作豆浆越来越方便，可是每台豆浆机制作出来的豆浆营养上会有不同吗？

老祖宗制作豆浆确实只有两个步骤，粉碎和熬煮。现在的豆浆机就是先把豆子磨碎，再煮熟吗？如我们再对豆浆增加两个考核指标：营养不流失和口感更醇香，做豆浆这件事就没那么简单了。

要想获得大厨做菜的口感，必须要把握好火候。要制作一杯豆香浓郁，香滑入口的豆浆就存在精准控温的问题。

2011年《食品科学期刊》

发表文章报告说，大豆在80℃以上热水中煮4分钟，磨出来的豆浆会有最佳气味物质含量的比值，超过4分钟，豆香物质将持续减少。浓郁的豆香味道含有的气味层次还是蛮丰富的，它包含：甜香味、煮豆味和水果香味三个评分指标。

水加热到80℃4分钟后磨碎这个理论在我国豆浆机的制造中已广泛应用。不过，有的品牌是根据模糊经验，通电将水煮到4分钟，它认为水已经达到80℃，并没有考虑季节、海拔等因素的影响，最精确做法的是，给豆浆机安装精准控温芯片。

精准控温技术让我们获得了大豆的醇香口感，但加热还跟一件事有关，那就是营养。很多营养物质对温度是极其敏感的，尤其是豆浆中的高活性大豆异黄酮。

异黄酮是豆浆重要的营养物质，它有预防改善骨质疏松、乳腺癌等作用。2002年《食物活性物质》中的论文指出，以50℃热水泡豆6-8个小时，会有最佳的大豆异黄酮质量，在浸泡6-8小时后比起没有泡豆时增加了将近6倍。而2006年《食品与农业科学期刊》论文指出，高活性大豆异黄酮在95℃煮10分钟后，高活性异黄酮将随着加热时间减少。

现在品质较高的豆浆机将制作豆浆分为四个阶段：预热、初粉碎、细粉碎和煮熟。预热就是把水加热到85℃，然后煮豆4-6分钟，让大豆醇香释放；细粉碎让大豆中的植物蛋白、维生素B1、B2、铁、钙等营养融入豆浆，增加豆浆中固形物含量；然后在短时间内彻底煮熟煮透，尤其是精准控制95℃以上加热煮熟的时间，防止营养物质的流失。精确控温让豆浆机的加热更科学，也获得了更好的口感和大豆营养。我们现在在家做的豆浆，并不是先粉碎，后煮熟的了。科技的应用已经让我们轻松获得了好的口感和营养。

“中华儿女孝心行动”在东阿开启

10月13日是我国首次入法后的“老人节”，当天以“熬阿胶·写家书·尽孝心”为主题的“2013中华儿女孝心行动”在山东东阿县开启。

据了解，2013中华儿女孝心行动由中国幸福家庭促进计划组委会等共同主办，主题为“熬阿胶·写家书·尽孝心”，

目的是引导社会公众真正参与，鼓励社会个体尽“儿女”义务和责任，以孝道文化实现“孝敬合一”，传承中华孝道文化，倡导孝敬父母从一个具体行动做起。

活动现场，中国妇女报

社长黄海群、中国中医药报

社长王淑军、国医大师张学文、曾国藩第六代嫡孙曾

樾、曾国藩研究会办公室刘建海主任、国家级非物质文化遗产东阿阿胶制作技艺代表性传承人秦玉峰、全国孝敬楷模陈录雪等社会各界人士，共倡千古孝敬之道，希望天下父母都能“延庚续寿”。几个感人至深的短片让在场的儿女们潸然泪下，除

此之外，“孝敬能力”一词的提出更是引发了儿女们更深层次的自省。秦玉峰表示：“弘扬传统文化是东阿的中国梦。东阿阿胶作为一种文化的象征，不仅仅有着自己的历史，还承载着孝道文化，成为中华儿女尽孝道的一种方式，提升了其‘孝敬能力’，为天下父母带去安康。”