齐鲁晚报
B05
2013年7月2日　星期二
编辑:高扩
美编:石岩　组版:韩舟

【节气】

小暑:宜心静,饮食勿超量

夏季,尤其是进入小暑后,省城市民喜欢边喝啤酒边消暑纳凉,不经意间就伤了肠胃。专家提醒:中医学认为“脾胃乃后天之本”,人体后天的生长、发育、健康与否,皆受脾胃影响和支配。而一些市民习惯坐在路边吃大排档,熬夜喝酒纳凉,不知不觉就吃多了喝多了,这很容易伤及脾胃。因此,夏季,尤其是进入小暑后,更不应多食、过食、大食、嗜食、暴食,否则,脾胃受伤,健康受损。

华润怡宝“百所图书馆”撑起知识蓝天

2007年,华润怡宝发起“百所图书馆计划”,打破以往资金扶贫模式,创造性地提出城市与贫困地区间无缝分享的公益理念,用一瓶水换市民一本书,为教育资源匮乏地区的中小学捐建图书馆。

六年里,“百所图书馆计划”走进了全国各地的贫困学校,捐建了华润怡宝图书馆73所,捐赠图书54万余册……用书籍为孩子们撑起一片知识的蓝天。

2013年,华润怡宝“百所图书馆计划”继续扩大步伐,以“1+1,书送爱”为主题,“您捐一本闲置书,我送一瓶怡宝水”,计划在全国十五座城市展开闲置图书募集、图书馆捐建、爱心分享之旅等系列活动,市民通过现场、网络两种方式均可参与捐书,并有机会加入“爱心分享之旅“亲身前往传递爱的力量。计划在本年度内至少再建30所华润怡宝图书馆,“百所图书馆计划”将在今年完成100所建馆目标,踏上一个新的起点。

倡导“分享”,收获“信任”

2007年开始,华润怡宝对广东及周边贫困山区进行走访、调研发现,很多偏远山区的中小学除了课本外,几乎没有其他课外读物,而这个年龄的孩子亟需汲取更多知识来拓展视野,为自己的人生开启更多可能,“百所图书馆计划”即应运而生。此后,怡宝工作人员走遍了华南地区60余个大型社区,与10万多个家庭进行互动,仅半年内就募集到15万余册的图书,当年就建成了9所图书馆。当时华润怡宝这样描述他们的理念:“世界上很多东西都是越分越少,只有爱是越分越多。”

任重道远,与责任同在

“百所图书馆计划”项目负责人、华润怡宝市场部总监李凯表示:“在今后的日子里,我们会继续携手向前,同时也希望因为我们的带动,让更多人参与到这个活动中来,将爱心倾注于点滴,用知识与关爱温暖贫困地区孩子们的心灵,加倍努力地去履行企业和公民的社会责任。”

从一点一滴的公益事件做起,从一瓶水、一本书、一件体育用品做起……爱心公益行动任重而道远,但华润怡宝却依旧坚持着那落地有声的社会承诺:“公益不是作秀,是与责任同在。”

自助餐,怎么吃更健康

面对各式各样的食物,人们倾向于吃更多,特别是在自助餐厅,人们很难不要多吃,并去抗拒想尝试吃每一样食物的诱惑。

今年4月发表于《美国预防医学》期刊的一篇新的研究说,有两个策略可以帮助人们面对吃到饱餐厅的诱惑:1.使用小一点的盘子;2.在吃之前先看一遍所有供应的食物。当然,如果你希望控制体重,最好的选择或许是——不要去吃无限量供应的自助餐。

但是仍然有人在自助餐厅不会吃过量,且还是个瘦子,这到底是这么办到的?这个研究就是在观察瘦子与非瘦子在吃到饱餐厅行为的不同。

该研究训练30位专精的观察员,他们观察超过300人,在美国六个州的22个不同的自助中餐厅的饮食习惯。

这些观察员通常躲在不容易被发现的角落,观察103项有关在吃到饱餐厅的饮食行为,并记录这些人是跟谁去,座位靠近食物还是远离,坐在单独的桌子还是连在一起的桌子,面对还是背对食物,使用叉子还是筷子,纸巾有没有放在腿上,吃东西咀嚼几次。

这些观察员也接受了训练,可以用肉眼评估BMI(体重指数)。

结果显示:1.瘦的人会先环视所有的食物,从不同的食物中选择他们想吃的。而体重重的人在每一道菜前都会停留,并想着要不要吃它。也就是说瘦的人会从所有食物中选择想要的吃,体重重的人是想要吃所有的食物。2.瘦的人比起体重重的人使用较小的盘子的次数高出7倍。这个习惯会让人吃比较少的东西。3.瘦的人平均来说,坐离食物约16英尺的距离;4.瘦的人咀嚼次数较多,瘦的人一口约咀嚼15下,过重的人约咀嚼12下。

研究者认为,瘦子的饮食习惯,不只出现在自助餐厅,也会出现在其他地方,也就是说,瘦子靠这些方法来维持管理体重。因为饮食习惯行为是无意识的,是长久培养而来的。这个研究结果是有洞察力且有用的,但研究方法还是值得探讨。

所以在自助餐厅的策略是,先环视一遍食物再选择,并使用小一点的盘子,如果你想要控制好体重,最好的选择是,不要去自助餐厅。

糖尿病人更应该检测和控制餐后血糖

□谢克华

我国有9000多万糖尿病人,对人体和家庭危害巨大,需要全社会的关心和帮助。糖尿病的治疗和控制是一个长期的过程,日常生活中更需要病人自身和家庭成员的治疗和护理。但是,在日常治疗过程中,往往因为不懂得和容易忽视的防治知识而导致错误的治疗和控制。自本期起,将连续十八期刊登谢克华的文章,详细介绍糖尿病人的饮食治疗知识,请广大糖尿病人和家属予以关注。

【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年带领跟随其多年的原阿尔发技术管理主要骨干团队离开阿尔发,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。

大多数糖尿病人在检测血糖时只注意空腹血糖,往往忽视检测餐后血糖,以为只要检测空腹血糖就可以了。其实,检测餐后血糖比空腹血糖还重要。因为,餐后血糖比空腹血糖要高。在人们的日常生活中,一日三餐是人们通常的饮食习惯,必然形成血糖绝大部分时间处于餐后血糖状态,一些糖尿病人虽然空腹血糖不高,但餐后血糖却较高。如果不清楚自己的餐后血糖,就可能导致身体每天的大部分时间处于高血糖状态。长期的高血糖对人体的危害是不言而喻的。

大量临床研究表明,对糖尿病人而言,餐后血糖比空腹血糖的影响更为严重:(1)餐后高血糖可促进高甘油三脂血症,使脂质过度氧化,出现小而密的低密度脂蛋白胆固醇,同时导致血压的增高。(2)餐后血糖越高,越易导致血栓形成,发生心绞痛、心肌梗死和中风的机会就越高。(3)随着餐后血糖的增高,冠心病发生率和致死性冠心病发生率也逐渐增高。(4)餐后血糖越高,糖尿病微量蛋白尿和糖尿病视网膜病变的发生率也越高。此外,高血糖还可导致情绪的改变,会使人感到精力不足、抑郁等等。

导致糖尿病人餐后血糖升高的原因,除了食物的影响之外,主要是由于胰岛β细胞功能随着糖尿病的发生和发展逐渐衰竭,导致了血糖水平的逐年增加。引起餐后高血糖的病理生理机制包括:(1)胰岛素分泌的缺陷,致使血糖水平逐渐增高。(2)外周组织尤其是肌肉、脂肪组织对葡萄糖的利用障碍产生胰岛素抵抗效应。胰岛素抵抗随着血糖水平的增高而逐渐加重。(3)肝葡萄糖输出量向下调节的能力减弱,肝糖元分解为葡萄糖进入血液可升高血糖浓度。

糖尿病人通过控制餐后血糖,还可以防止胰岛细胞的进一步衰竭,从而有效地控制空腹血糖。

如何控制餐后血糖?除了药物的治疗作用外,最为重要的方法是通过控制饮食和饮食治疗的方法,降低和控制餐后血糖。对于餐后血糖较高而不易控制的糖尿病人,更应该通过饮食治疗的途径来控制餐后血糖和空腹血糖。(下期待续)

【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,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”。珍吾堂特膳富含膳食纤维、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、优质蛋白质、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、增加营养的特殊效果。(全省各大超市系统有售。咨询电话:400-022-1819)

一双慧眼选好早餐好豆浆

近来,多家小学在吃到问题营养餐后身体出现不适,再次暴露市场上的早餐豆浆鱼龙混杂的现状,更有甚者,以豆浆精兑水冲调豆浆,不仅无法达到预期的效果,更有可能严重影响到身体的健康。

选好豆浆更是需要一双慧眼

第一:看原料

学者认为,喝豆浆强身健体,每百克豆浆含蛋白质4.5克、脂肪1.8克、碳水化合物1.5克、磷4.5克、铁2.5克、钙2.5克以及维生素、核黄素等,对增强体质大有好处。你当然不希望喝到的豆浆原料是豆浆香精,也不希望是转基因的大豆制作的豆浆原料。

好的种源当然也很重要,哪一种类的大豆更适合于制作豆浆原料,需要有专业的评判标准,九阳公司结合自身多年的豆浆机与豆浆的研究经验以及科研专家的意见,对豆浆用大豆这个大豆细分品种进行了充分的研究。确定了豆浆用大豆与豆浆品质的有关指标,如可溶性膳食纤维、可溶性固形物、可溶性蛋白质等,起草了《豆浆用大豆》标准,并在东北的阳光黑土地上科学种植优质的豆浆豆,保证其是最适宜于制作豆浆的大豆原料。

第二:看工艺

一要看原料加工工艺

有了东北优质非转基因大豆,还必须有严格的精选、除尘等多道工序,采用现代化先进生产设备和工艺生产,对原料进一步地进行深加工。

在原料的生产过程中,需要采用16道精制工艺,先对大豆烘干、脱皮、去芽,再失活、粗磨、精磨、排渣、脱臭、杀菌、冷却、调配,最后浓缩、喷雾干燥、筛粉晾粉、半成品检验、包装,有别于传统工艺,只采用了43%的大豆精华,130℃高温瞬间杀菌等工艺,确保了100%纯豆的香浓,大豆的营养在此过程中也得到最自然的保留。同时,要有一套完整严格的质检体系,产品生产过程中,层层把关,批批抽检,确保消费者饮用安心、放心。

二要看现场豆浆的制作工艺 有好的豆浆原料,未必能够制作出优质的豆浆饮品。关键看这杯豆浆怎么做出来的?同样的豆浆原料,直接倒在杯子里用水冲调和用专业的制浆设备精细研磨制作的口感和营养价值是有很大差距的。

实现对豆浆制浆工艺的优化与改进,九阳推出新技术新应用,为消费者在家自制放心好豆浆提供便利。精磨坊是九阳为大众早餐市场需求研发的一款专业的制作豆浆的设备。两大专利技术优势,确保豆浆品质,现在消费者在外就餐时,可以在早餐店便捷地获取一杯香、醇、鲜的好豆浆了!

第三:学会品鉴好豆浆

鉴别好豆浆:一闻二品三感觉!闻:闻香。好豆浆,原料的香味比较自然,淡淡的豆香味,从刚刚磨制的一杯豆浆中慢慢地溢出来,沁人心脾。品:品味。好豆浆,比较浓郁醇厚,润滑细腻,不像有的勾兑豆浆,清汤寡水,毫无口感。感觉:好豆浆喝下去的感觉自然是不一样的,现场做的鲜豆浆和长期保存的豆浆感觉也是不一样的,鲜豆浆有一种鲜爽纯正、自然芳香的感觉。