

## 吃高油脂海鱼,类风湿关节炎减半

国际医学杂志《风湿性疾病年报》最新刊文,每周吃一次高油脂海鱼,比如三文鱼和鲑鱼,可以减少一半患类风湿关节炎的风险。这是科学家对32000名瑞典妇女所作的一项研究的结果。这项持续了十年的研究说明,接受调查的妇女们坚持每周至少吃一次鱼,任何种类的鱼,减少了近三分之一患类风湿关节炎的风险。那些每周至少吃一次高油脂海鱼、或者每周吃四次其他鱼的调查对象,她们患类风湿关节炎的风险减少了一半。

## 血糖平稳的糖尿病人也应控制血糖

□作者: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。

有许多糖尿病患者由于病程不长,或年龄较轻,或治疗及时等,血糖并不高,甚至达到正常人的标准。但随着病程加长、年龄变老,血糖会越来越



越不好控制,进而出现难缠的高血糖。如果平时注意控制病情,加强饮食治疗,控制血糖和病情发展会变得容易一些。

一般情况下,初发期糖尿病血糖比较高,此时会引起病人高度注意,甚至精神高度紧张,或出现恐惧感。如果治疗及时,控制得当,会很快控制血糖。可能出现一段时间的血糖平稳期。在这一阶段,没有出现任何不适症状,从而觉得糖尿病没什么了不起,于是就放松警惕,既不采取药物治疗,又不采取饮食治疗,时间久了,发现血糖升高,这时才开始采取治疗措施。但是由于长时间不予重视,不进行控制和治疗,会使机体产生器质性病变,血糖变得不好控制了。

一旦确定为糖尿病,就是终身疾病,不可能痊愈,应该终身控制血糖和进行必要的

治疗。为了尽量减少不必要的药物二次伤害和副作用,糖尿病人应尽量通过饮食治疗来控制血糖。尽管血糖还不高,甚至达到正常人的血糖水平,但是也必须时时刻刻记住自己是糖尿病患者,要按照糖尿病人的饮食标准生活。尤其是要注意随时控制血糖不要升高。控制血糖不升高的关键是饮食控制和饮食治疗。

那么,如何做到控制血糖不升高呢?

1、拒绝含蔗糖食物。不控制含蔗糖食物,会使餐后血糖短时间大幅升高,加重胰岛负担,促使病情发展。因此,应该限制或拒绝含蔗糖食物,并且养成日常生活习惯,做到对含蔗糖食物不馋、不贪。

2、坚持饮食控制和饮食治疗。虽然血糖不高,但也要注意控制饮食,尽量选用低热量、高纤维食物,严格按照糖

尿病人的饮食标准进餐。

3、血糖不高甚至正常的糖尿病人没有必要服用药物。只需要在饮食方面予以注意,并重视必要的运动和身体锻炼,注意减肥,减少高脂肪、高热量食物的摄入,多吃含膳食纤维食物即可。珍吾堂特膳不仅适合血糖较高的糖尿病人食用,同样适合血糖平稳的糖尿病人食用。每天食用1-2餐,不仅可以放心吃饱饭,增加营养,还可以控制餐后血糖升高。(下期预告:并不是所有纤维素都可以降血糖)

重礼回馈消费者:1、2013年9月10日之前购买珍吾堂五谷特膳三袋,或全优特膳一盒,剪下每袋产品包装条形码,连同超市特膳购物小票一起(复印件无效),寄至天津珍吾堂公司(产品包装上地址)。珍吾堂公司即在中秋节前以快递等方式赠送珍吾堂无糖月饼一盒(420克)。2、至2013年底,购买五谷特膳五袋(或全优特膳五盒)按上述方式将产品条形码连同超市购物小票寄至我公司,珍吾堂相应赠送五谷特膳一袋(或全优特膳一盒)。来信注明接收地址和电话。山东大润发、银座、佳乐家、振华系统等超市无糖专柜有售。咨询电话:400-022-1819

## 准妈妈保营养均衡 要恶补营养知识

据《中国居民营养膳食指南》介绍,合理的膳食结构应多样化,以谷类为主,粗细搭配为首要原则,平衡膳食必须由多种食物组成,才能满足人体营养需求。另据美国农业部公布的膳食金字塔来看,经常吃一些粗粮、杂粮和全谷类食物是补充营养的基础,且稻米、小麦不要研磨得太精,以免所含维生素、矿物质和膳食纤维流失。参照《中国居民营养膳食指南》来调整自己日常饮食结构,就可以做到孕期膳食合理。

按照膳食金字塔的要求,实现从“快餐式营养”向“五谷膳食营养”转变,每天制作营养均衡的大餐,对于很多父母不在身边又需要工作的孕期准妈妈来说并不容易办到,如果请一个高水平保姆,在经济上又增加了负担。

其实,准备每天必备的五谷营养餐并不那么麻烦,一台多功能豆浆机就可以搞定。以目前市场上销量最好的九阳豆浆机为例,不到30分钟就可以做出一道香浓的五谷豆浆。九阳倍浓植物奶系列豆浆机特别设置“五谷豆浆”功能,将多种粗粮一网打尽,大火煮开,小火细熬,喝起来浓香,营养也更易被人体吸收;实现五谷豆浆功能第一步就是超微研磨,将五谷粗粮聚集于更小的空间进行高速研磨,从而提高粉碎的功率与程度,真正实现超微粉碎,细化植物蛋白等营养。其次环绕立体加热功能,让五谷杂粮在整个立体空间中充分熬煮,使加热面积更大,热效率更高,防止糊底,更使营养成分充分乳化,带来香醇浓郁的口感。人手一台九阳倍浓植物奶豆浆机,每天只需要20分钟时间,准妈妈就能享受到均衡营养的五谷大餐,绝对是一件省心、省钱、省力的好帮手,而当宝宝6个月后需要喂养辅食的时候,豆浆机将派上更大的用场。

制作和饮用五谷豆浆是一种更尊重自然生活规律的行为,将过去那种盲从“精细化、深加工”的非理性消费状态拉回到“自我参与、自然健康”的DIY状态。从原料的挑选到加工过程全部由消费者自己完成,让整个饮食的生产过程在自己的眼皮底下健康呈现,过程中无任何不健康添加,自然更健康。随着生活水平的不断提高,营养知识水平的不断积累,用豆浆机自制五谷营养餐必将成为人们平衡膳食营养生活中的重要部分。

## 东阿阿胶成 最值钱药品品牌

8月15日,2013中国药品品牌价值排行榜正式发布,东阿阿胶以48.93亿元摘冠。

据介绍,中国药品品牌价值排行榜是国内首个对药品品牌价值进行排行的榜单,以不久前公布的2013中国药品品牌榜的上榜品牌作为研究对象,通过M-DBV药品品牌价值计算方法最终计算并排名前50强品牌(只计算各品牌在中国市场的品牌价值)。

今年首次公布的价值排行榜中,东阿阿胶以48.93亿元位居榜首,多年来的民族品牌文化建设已经使东阿阿胶成为中国制药企业的代表品牌。

## 佳节礼品不用愁 17市特产随心购

——优特山东特产连锁超市

暑假马上就要结束了,即将迎来一年一度的入季,教师节、中秋节也渐渐临近。过节送礼可谓是一门学问,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难。

而山东物产丰富,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17市名优土特产、特色工艺礼品,其中“山东名优特产”、“中华老字号”等知名品牌百余种,2300多种商品全部厂商直供,产品的“正宗、特色、平价”是最为显著特点。优特已在济南、泰安、青岛、威海、荷

泽等城市和京沪高铁(山东段)全部车站开设连锁超市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。为方便外地顾客及不方便到店的顾客,优特还上线了淘宝店 <http://utlysptaobao.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

## “吃”出好睡眠

□高芸 吴萍

改善睡眠的方法有很多,我们从食物的营养角度为大家介绍一些有养生安神作用的食物。

首先,我们来说一说牛奶,牛奶含有蛋白质、脂肪、维生素A、B、C等,它不仅营养全面,还具有养心肺、补气血之功效。临睡前喝一杯牛奶具有镇定安神作用。牛奶中含有吗啡类物质和一种叫左旋色氨酸的物质,会使人产生适度的疲倦感,既可以起到催眠作用,又避免了安眠药物的副作用。

晚饭后,用大枣熬水加红糖;或用十枚红枣、五根葱白熬水喝;或者用大枣与百合煮粥喝,都能够起到加深睡眠的作用。

平时大家爱吃醋吗?食醋中含有多种氨基酸和有机酸,消除疲劳的作用非常明显。如果长途旅行之后,十分疲劳,且难以入睡,可以用一汤匙食醋兑入温开水中口服,然后静心

闭目,便会安睡。

核桃中的磷脂,对脑神经有良好的保健作用。核桃油含有不饱和脂肪酸,有防治动脉硬化、降血脂的作用。核桃仁中含有锌、锰、铬等人体不可缺少的微量元素。人体在衰老过程中锌、锰含量日渐降低,铬有促进葡萄糖利用、胆固醇代谢和保护心血管的功能。核桃常用来治疗神经衰弱、失眠健忘、多梦等症,最好是配以黑芝麻、捣成糊状,在睡前服用。

蜂蜜,它的主要成分有:可被人体直接吸收的葡萄糖和果糖,占65%~80%;各种氨基酸,包括人体不能合成的8种必需氨基酸;与人体血清所含比例几乎相等的20余种矿物质;约20余种促进人体生长和代谢的维生素;多种活性酶等。临睡前,喝一杯蜂蜜水可以起到助眠作用。

香蕉是包着果皮的“安眠药”,若把桔橙一类的水果放在枕边,其清新香甜的气味也能

促进睡眠。

莴笋中有一种乳白色浆液,具有安神镇静作用,且没有毒性,最适宜神经衰弱失眠者。使用时,把莴笋带皮切片煮熟喝汤,特别是睡前服用,更具有助眠功效。

莲子清香可口,具有补心益脾、养血安神等功效。近年来,生物学家经过试验证实,莲子中含有的莲子碱、芳香甙等成分有镇静作用;食用后可促进胰腺分泌胰岛素,进而可增加5羟色胺的供给量,故能使人入睡。每晚睡前服用糖水煮莲子会有良好的助眠作用。

藕中含有大量的碳水化合物及丰富的钙、磷、铁和多种维生素,具有清热、养血、除烦等功效,可治血虚失眠。烹制时取鲜藕以小火煨烂,切片后加适量蜂蜜。

葵花子富含蛋白质、糖类、多种维生素和多种氨基酸及不饱和脂肪酸等,具有平肝、养血、降低血压和胆固醇等功效。

每晚嗑一把葵花子,有很好的安眠功效。但是要注意控制量,葵花子的热量还是很高的!

小米的色氨酸含量居谷物之首,食后可以促进胰岛素的分泌,提高进入大脑内色氨酸的数量,对阳虚阴虚、夜不成寐有一定治疗作用。

燕麦也是很有价值的睡前佳品,它含有充足的N-乙酰-5-甲氧基色胺,这种物质具有安抚和恢复神经的特性,能帮助你睡个好觉。燕麦中含有丰富的可溶性纤维和蛋白质,能给人以饱腹感,如果睡前感到饥饿,吃燕麦还可以帮助按捺食欲。煮一小碗燕麦,加少许蜂蜜混合其中是再合适不过了。

全麦面包是非常理想的减肥食品,一片全麦吐司,搭配茶和蜂蜜,能够帮助人体释放一种胰岛素,这种胰岛素能够使得色氨酸到达人脑并在那儿转化为复合胺。就好像有人在耳边低语:“是时间睡觉了喔。”(作者为上海同济医院营养师)