

## 适当饮食是防心脏病关键

科学家们证实,如果药物治疗配合上适当的饮食,就可显著降低患者第二次心脏病发作或中风的风险。来自加拿大麦克马斯特大学人口健康研究所的研究小组指出,修正饮食习惯、多以富含蔬果和鱼肉的健康饮食为主比典型的鸡尾酒疗法更能有效改善心血管病患的健康状况,能防止心脏病再度发作、中风或死亡。发表于知名美国心脏协会期刊《中风》上的该研究或许正昭示着主流医学开始重视健康饮食。



养生堂

齐鲁晚报

B05

2013年9月17日 星期二  
编辑:尹明亮  
美编:宫照阳 组版:秦川

## 糖尿病饮食治疗不应是单纯控制饮食

□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,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。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。

糖尿病治疗中最主要的方法是饮食治疗,通过饮食治疗可以降低餐后血糖,减轻胰岛细胞负担,从而保护胰岛功能,降低空腹血糖。

不少糖尿病患者认为,



饮食治疗就是控制饮食,或者控制主食用量,甚至不敢吃主食。以为只要不吃或少吃主食就可以控制血糖。这是一种不正确的认识,这样做不仅不能很好地控制血糖,反而会严重影响营养的摄入,甚至促使并发症的发生和发展。

米、面等主食中主要含有碳水化合物、脂肪、蛋白质等,其中碳水化合物占主食的70%以上。碳水化合物既是升高血糖的主要物质,又是人体需要的主要营养成分。一方面,吃进碳水化合物可以使血糖升高,另一方面碳水化合物又是体内必不可少的。

的营养成分和能量来源。如果过分控制主食,虽然暂时可以控制餐后血糖,但缺乏营养,会使身体素质下降,长此以往会严重营养缺乏、消瘦、乏力,出现严重的低血糖等,造成体质和身体抵抗力下降,反而会导致血糖升高,促使并发症的发生和发展。

如何解决这一相互矛盾问题?首先不要过分控制主食,既不要吃得过饱,又不能少吃或不吃,忍饥挨饿。其次,要尽量多选择一些含碳水化合物少的粗粮,如燕麦、荞麦、小米、玉米等。第三,要选择一些含膳食纤维多的食物,如青菜、黄瓜、西红柿等。

每一餐要保证基本吃饱,即使餐后血糖稍升高一点,也不能因此过分节食。当然,吃珍吾堂特膳就是一个很好的选择,可以做到两全其美。(下期预告:糖尿病是怎么发生的)

【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,还可以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。全省大润发、银座、佳乐家等超市系统有售。

咨询电话:400-022-1819

## 好丽友儿童关爱周活动启动

9月10日,好丽友的员工志愿者们带着对贫困地区小朋友的爱心,来到了山东省曲阜市尼山镇桑庄小学,正式开启2013年好丽友儿童关爱周活动。

好丽友食品有限公司发起以贫困儿童帮扶为目的的“好丽友儿童关爱周”活动于9月10日至9月12日,分别在山东曲阜、安徽宿州、广东清远三地开展,通过教室翻修、援建操场、赞助电教设备,改变贫困地区孩子们的教育环境,激发孩子们对上学的热情和对未来的期待,希望有更多儿童因此受益。

据了解,好丽友儿童关爱周活动是2012年“仁者践仁”系列公益活动的延续和改良。一方面,今年的活动持续关注贫困小学的儿童成长环境,在物资赞助上因地制宜,解决不同区域贫困小学的燃眉之需。另一方面,儿童关爱周在志愿者与孩子们的互动形式上有了深层次的交流,该活动以“祝福新开始,向梦想出发”为主题,号召孩子们在新学期找到自己的目标,为此制定计划而不懈努力。

## 止疼药用太多会头疼

头痛、牙疼时,吃一片止疼药能快速缓解症状。但如果用过头,药物不但无法有效止痛,还可能引起或加重头疼。

据英国《每日邮报》8月28日报道,英国国家卫生与临床技术优化研究所教授吉莉安·岭说:“使用大量止疼药治疗紧张性头痛,可能给患者带来更多的痛苦。大家要明白,不同的疼痛应选用的药也不同。”

频繁使用止疼药,如可待因、对乙酰氨基酚、布洛芬等,往往导致人们遭受反复头痛。现有的数据表明,有1/4~2/3的头痛患者过度使用了止疼药。使用止疼药越多,越容易发生耐受。患者再次疼痛时,会使用药效更强的药。突然停药后,可能引起反跳性头痛。反跳性头痛发生的原因目前尚不完全清楚,有研究者认为,这与过度使用止疼药,影响神经系统有关,且多发于女性。

英国伦敦偏头痛诊所临床研究所主任安妮·麦格雷戈解释说:“药物过量使用会导致你早晨醒来时头痛,因为这时你对疼痛的耐受度低,晚上服用止疼药已经没有效果了。使用止疼药,最好每周不超过2~3次。服用过于频繁会导致反跳性头痛。此时,应在医生指导下停服相应的止疼药。”

## 视频游戏可提高老年人认知水平

我们同时执行多项任务的能力以及认知控制的能力随年龄增长直线下降。最新的一项研究显示,在那些通过在家里玩一种3D视频游戏来训练的年龄在60岁和85岁之间的老年人当中,多任务能力和认知控制都有所提高,所产生的效果持续六个月时间。该发现表明,衰老中的大脑也许要比以前人们所认为的可塑性更强,允许通过使用适当设计的策略来进行认知增强。

## 优特山东特产超市 山东特产一网打尽

逛优特、买特产,送鲁珍堂自组礼盒

中秋节临近,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”是最为显著特点,2300多种商品全部厂商直供。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、火车东站、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,还特别推出可以让顾客将自己喜爱的特产单品进行自由组装的礼盒——“鲁珍堂自组礼盒”。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

## 国际权威检测报告显示雅培产品安全

国际认可的第三方独立检测机构TiV SiD PSB新加坡实验室9月10日确认,雅培产品不含肉毒杆菌。此前,新西兰初级产业部已于8月12日和9月5日两次发布专门针对雅培奶粉的安全确认政府文件。“雅培自行对有关批次产品进行送检是基于强烈的责任感,此检测结果也再次证明了雅培的三段产品是安全可靠的。”雅培公司在声明中

说。

据了解,恒天然事件发生后,质检总局和新西兰初级产业部已分别于8月12日和9月5日两次发布专门针对雅培奶粉的安全确认政府文件。“雅培自行对有关批次产品进行送检是基于强烈的责任感,此检测结果也再次证明了雅培的三段产品是安全可靠的。”雅培公司在声明中

蛋白粉,最终确认是一场“虚惊”。

9月5日,新西兰初级产业部在其官方网站上发布了针对雅培产品的安全报告,确认供雅培产品使用的浓缩乳清蛋白粉从未受到任何污染,雅培三段产品是完全安全的。9月10日,TiV SiD PSB新加坡实验室发布确认了检测结果——雅培相关两个批次产品不含肉毒杆菌。又一次证明

雅培的产品是安全可靠的,消费者们可以放心购买和食用。

8月,雅培中国总经理包罗杰先生曾进行全国范围的消费者家访。在家访中,消费者纷纷表示将继续信赖雅培。事实证明,雅培负责任的态度获得了良好的市场反应。“雅培公司的反应非常迅速,通过数据跟踪我们发现,雅培的销售迅速回升。”乐友孕婴童天津分公司总经理李胜说。

## 省医师协会泌尿外科分会二届委员会召开 赵升田当选委员会主任委员

近日,山东省医师协会泌尿外科医师分会第二届委员会第一次全体委员会议在济南召开。

中国工程院院士、中国医师协会泌尿外科医师分会会长郭应禄,山东省医

会会长刘玉芹,山东大学第二医院院长、山东省医师协会泌尿外科医师分会第二届委员会主任委员赵升田以及来自全省17市、省直单位推荐的92名委员参加会议。参会领导、嘉宾随后

为第二届委员会主任委员及副主任委员颁发了聘书,并奉献了12场精彩的学术报告。

会前,经民主投票选举产生了新一届委员会的主任委员和副主任委员。赵升

田院长当选新一届委员会的主任委员,刘玉强、孙立江、李青、丁克家、卢洪凯、郝俊文、郭丰富、鹿占鹏、史本康等12位同志当选为副主任委员。

(许守刚)