

饮食+体育锻炼是标配！ 三多三少管好糖尿病

糖友们都知道,“管住嘴、迈开腿”,才能控制好病情。但对美食的渴望、坚持锻炼的困难,都给糖友带来很大困扰。英国最近颁布了“糖尿病预防及管理循证营养指南”,借鉴了几项前瞻性研究结果,给糖友饮食做出了详细指导。

英国这份指南中,饮食+体育锻炼是标配。具体而言,第一,营养素:超过25%的糖友被要求补充营养素,高剂量的镁、维生素D3和钙可降低2型糖尿病风险;铁则会增加2型糖尿病风险。

第二,运动:能强化患者的血糖控制,降低糖化血红蛋白。在不控制饮食的前提下,每天小于60分钟的运动对减重无意义;控制好饮食的同时增加体育锻炼,保证每天至少30分钟或每周至少150分钟的中等强度或高强度运动对糖友才有意义。

第三,食物:全谷物、绿叶蔬菜和水果、一些特殊水果(如蓝莓、葡萄和苹果)、发酵乳制品、咖啡、茶可逆转2型糖尿病;红肉、加工肉类、土豆(尤其是炸土豆)、含糖饮料、精制碳水化合物可增加风险;鸡蛋、坚果、鱼对2型糖尿病几乎没有影响。值得一提的是,对亚洲人群有益的、富含欧米伽3脂肪酸的深海鱼也对糖尿病没有影响。

第四,饮食结构:高脂、高糖和低纤维饮食增加糖尿病患病风险;植物性饮食则相反,且



健康饮食超过4年能降低糖尿病患病风险。降低2型糖尿病风险的膳食结构包括地中海饮食、DASH饮食、半素和纯素饮食、北欧健康饮食、适量限制碳水化合物饮食。其中,地中海饮食(天天吃五谷根茎类、水果、豆类、坚果、酸奶等;每周吃鱼肉>家禽肉>蛋>甜食)有助于降低糖化血红蛋白,还能延迟2

型糖尿病初诊患者的药物使用;DASH饮食(原则上每日全谷物食品、水果、蔬菜、鱼类的摄入量增加;少油脂,尤其是减少动物油脂摄入;减少甜食、糖分、红肉和食盐摄入)不仅能控制血压,还能改善好/坏胆固醇的比例;每天额外增加膳食纤维4-40克,糖化血红蛋白也会有所降低。总的来说,健康的膳食

模式应是:减少总脂肪的摄入(能量占比小于35%),减少饱和脂肪酸的摄入(能量占比小于10%);增加膳食纤维的摄入(大于15克/1000千卡),适当食用苦瓜、肉桂、芦荟、大蒜、姜黄等。

南方医科大学南方医院内分泌科副主任医师曹瑛告诉记者,英国这份最新指南依据了新的大型循证医学证据,就不

同膳食结构对糖尿病的风险影响做了介绍,再次强调没有一种饮食方式适合所有人,糖友的饮食、运动、药物治疗均需要个体化。对中国糖友来说,这一点对有明显地域差别的中国饮食是很好的借鉴。中国人的饮食文化差异很大,比如四川人无辣不欢,广东人却不碰辣椒;东北饮食色重味浓,江浙一带喜欢吃甜等。曹瑛说,总体而言,中国人在个性化饮食的基础上,做好“三多三少”的调整,就能预防或改善糖尿病。三多,即增加膳食纤维、增加有益营养素、增加锻炼;三少,即减少总脂肪、减少饱和脂肪酸、减少体重。

中国人喜欢精细饮食,对味道的要求较高,因此常常出现粗粮细做、调味料过度使用、高盐高油等问题。英国指南中推荐的地中海饮食、素食等有益饮食模式,多数是以粗粮、谷物、蔬菜为主,具有低碳水化合物、低脂肪的特征。尽管不提倡一刀切地采用固定的饮食模式,但我们可以从中得到借鉴,在日常饮食中增加粗粮、蔬菜的比例,以优化饮食结构,降低糖尿病风险。

曹瑛最后强调,我们还需要依据国人自己的循证医学数据,给出更多针对亚洲人群的膳食指导建议。此外,应增强国民运动意识,因为膳食管理与运动结合才能更好地预防和改善糖尿病。
(来源:人民网)

春季调肝防失眠

中医称“失眠”为“不寐”,外感病邪、阴阳失调、脾胃不和、内伤情志等都是睡眠的影响因素,同时它还和季节有明显关系。“失眠”有4种类型,分为肝郁化火、痰热内扰、阴虚火旺、心脾两虚。春季失眠多与肝有关,治疗要以调肝为主。

春天五行属木,肝为刚脏,与春天的生发之气相应,自然会影响到肝脏的疏泄功能。这种因季节引发的疏泄太过和怒发冲冠是一个道理,比如当你精神紧张、勃然大怒,或情志不悦后,晚上就会出现入睡困难。这是因为肝的疏泄功能失常,肝气郁滞或肝郁化火,扰动了心神,导致夜不能寐。《普济本事方·卷一》中记载:“平人肝不受邪,故卧则魂归于肝,神静而得寐。今肝有邪,魂不得归,是以卧则魂扬若离体也。”治疗上应以柔肝疏肝、调畅情志为主。下面为大家介绍一些对春季失眠有辅助治疗作用的方法。

饮食养脾气。春季饮食要侧重于护固脾胃,多吃芽菜和苗菜,如黄豆芽、豌豆芽、蒜苗、白菜苗、萝卜苗等。肝气与酸味相应,但食酸过多,易损伤脾气,少吃乌梅、山楂、五味子等食物;多吃甘缓补益的食物,比如山药等;忌油腻、生冷等刺激

性食物。此外,适量饮用清茶可补充维生素,缓解失眠。

推荐两款药膳:

金针酸枣粉:金针、酸枣仁各10克,远志10克,共同炒至半熟后磨碎成粉,睡前用温水送服,一次服完,一周为一疗程,可安神定志、疏肝解郁。

丹参佛手核桃汤:丹参、佛手各10克,煎汤;核桃仁2个,加白糖5克捣烂成泥,加入药汤,文火煮30分钟即可食用。一日一次,连服数日,可疏肝理气、解郁除痰。

23点前入睡。《黄帝内经》记载:“夜卧早起,广步于庭,被发缓形,以使志生”。晚上11点到凌晨1点是肝经当值,适宜养肝,所以每晚应尽量在11点前入睡。中午坚持小睡30分钟左右,也有助阴阳之气自然过渡、平稳交接。

练习八段锦功,首先是五劳七伤往后瞧。自然站立,两手前伸,掌心向上,手臂伸直缓慢上提,至与胸同高。双掌翻转,掌心向下,缓慢放下,同时头缓缓转向左侧。两手放至身体两侧做按地姿势,眼睛尽力看左后脚跟。两手慢慢放下。以头部转向左、右的顺序,反复做2轮。



其次是摇头摆尾去心火。左脚横跨一大步,两手轻轻握拳。蹲马步,身体坐正,双手虎口向内,掌心向下放在膝盖上方约15厘米处。先做右弓箭步,重心移至右脚,左脚伸直,眼看

右前方;然后弯腰看右脚尖;再将重心移至两脚中央,身体坐正,眼睛向前看。左、右脚反复做2轮。

最后是两手攀足固肾腰。双手伸直上举至头顶,交互向

上拉伸2次;身体向上伸,微微后仰;弯腰,双手尽量伸至脚尖,抬头向上看;缓缓低头、起身,双掌沿双腿两侧慢慢上移,托住后腰身体后仰。身体回正,两手放下。
(来源:人民网)