

# 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。总体来说，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)