

健康热线

糖尿病患者每天可摄入新鲜水果200克

适当吃肉对糖尿病患者身体健康有益

秋天到了,容易上火,糖尿病患者偶尔吃点降火的水果可以吗?9月27日上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,邀请了安医大一附院临床营养科主治医师管石侠,与读者交流。

□ 孙林 记者 马冰璐 文/图

坚持遵循平衡膳食原则

读者:我是一名糖尿病患者,国庆出游,难免要外出就餐,平常的饮食习惯很难坚持,怎么办?

管石侠:健康的膳食结构和习惯是控制糖尿病发生与发展的重要措施,建议糖尿病患者坚持遵循平衡膳食原则,学会简单计算自己一天的目标供能。其中,45%~60%来自碳水化合物,25%~35%来自脂肪,15%~20%来自蛋白质。在保证宏量营养素的供能比适当的前提下,可结合患者的代谢目标和个人喜好制定个性化的膳食结构。

建议每天摄入新鲜水果200克

读者:秋天到了,容易上火,糖尿病患者偶尔吃点降火的水果可以吗?

管石侠:对于糖尿病患者,空腹血糖在7.8mmol/L以下,餐后2小时血糖在10mmol/L以下,糖化血红蛋白(HbA1c)控制在7.5%以下,近期没有血糖“过山车”的现象(忽高忽低)时可以吃水果。如果近期血糖控制不理想,可用小黄瓜、西红柿等蔬菜当水果吃,等血糖平稳后再选择合适的水果。

建议每天摄入新鲜水果200克(大概是自己拳头大小),分1~2次进食。加餐或在饥饿时及体力活动之后,作为热量和营养素补充。糖尿病患者在选水果时,既要选血糖生成指数较低的,又要选含糖量较少的。更好的做法是与血糖监测(血糖仪)配合。

适当吃肉对糖尿病患者身体健康有益

读者:患病后不敢吃肉了,应该如何控制?



医师简介:管石侠,硕士,主治医师,擅长糖尿病的医学营养治疗等。

管石侠:适当吃肉对糖尿病患者的身体健康有益。膳食脂肪作为一种重要的营养物质不仅为机体提供能量与必需脂肪酸,促进脂溶性维生素的吸收,还能增进食物的美味,增加饱腹感。然而,由于其能量密度较高,过多摄入会对健康带来一系列的问题。脂肪总摄入量对心血管事件发生率的影响并不明确,膳食总脂肪的摄入量以每天占总能量的25%~35%为宜。

完全拒绝肉类食物会造成蛋白质摄入不足,针对肾功能正常的糖尿病患者,蛋白质的适宜摄入量在总能量的15%~20%。推荐每周吃鱼2~4次,适量增加植物来源的蛋白质,尤其是大豆蛋白,相比动物蛋白更有助于控制血脂水平。

要想孩子长得高 先让他吃好睡好玩好

星报讯(记者 马冰璐)最近,不少家长发现,一个暑假过去,自家孩子的个头几乎没变化,但孩子的同班同学却长高“一大截”,因此赶忙带孩子去医院咨询、就诊。专家提醒,如果父母身高均不理想,但希望孩子达到理想身高,这时候就需要充分发挥非遗传因素的重要性,弥补孩子在遗传因素上的缺陷,简而言之便是吃好睡好玩好。

让孩子长得更高,家长应该怎么做呢?专家表示,家长应该定期检查孩子的身高,观察孩子的生长发育情况。孩子在三岁至青春期的时候,每年增高是否小于5厘米,青春期间一年增高是否小于7厘米都是需要关注的问题。

专家建议,要想孩子长得高,一定要做到“吃好睡好玩好”,家长在生活上合理均衡孩子的饮食,多吃一些优质蛋白,不吃垃圾食品。鼓励孩子坚持体育锻炼,进行有效的运动,例如跳绳、打羽毛球。保证孩子有充足的睡眠,早睡早起。此外,要注重给予孩子良好的生活环境,保障孩子身体和心理的健康。

下期预告

秋季关节炎如何预防和调摄?10月11日上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,将邀请安徽省针灸医院老年病一科专家潘喻珍,与读者交流。

潘喻珍,副主任医师,擅长中药、针灸、刺血疗法治疗关节炎、中风后遗症康复等。

□ 王津淼 记者 马冰璐

图说



近日,合肥市岳西新村社区党委举行“诵读《红色家书》,牢记初心使命”主题党日活动,向党员们发放《红色家书》,并组织党员们分享《红色家书》阅读心得。 □ 孙玉敏 孙雨静 记者 马冰璐 文/图



在新中国成立70周年即将到来之际,昨日,多场“喜迎国庆”活动在合肥市凯旋门社区、仰桥社区、田埠社区举行,市民们通过诵读经典、歌舞表演等多种形式,庆祝新中国成立70周年。

□ 家明 佑平 张辉 云冈 记者 马冰璐 文/图

健康提醒

产后体虚要多吃老母鸡? 催乳饮食三大误区需避免

产后体虚多吃老母鸡、刚生完就喝浓浓的催乳汤……不少新手妈妈会陷入上述催乳饮食误区,对此,专家提醒,下列催乳饮食三大误区应注意避免。 □ 记者 马冰璐

误区一: 产后体虚多吃老母鸡

鸡肉是优质蛋白的最佳来源,鸡汤是营养价值高的补品,但老母鸡脂肪含量较高,不易消化,而且老母鸡所含的雌激素会抑制体内催乳素的分泌,不适合产后马上给新手妈妈吃。

这个时候,可以给新手妈妈提供些易消化的流质或半流质食物,如虾仁烩面、红薯稀饭等。

误区二: 催乳补品, 来者不拒

对于刚完成分娩的新手妈妈来说,有些会引起回奶作用的食物,不宜在哺乳期食用。比如,含有麦芽成分的食物——麦片等。

误区三: 刚生完就喝浓浓的催乳汤

在宝宝没有充分吮吸妈妈的乳房,乳腺管尚不通畅时,过早地饮用大量的“下奶汤”,常常会导致乳汁淤积、乳房胀痛,甚至导致乳腺炎,出现发热症状。

产后头两天,乳汁分泌不太多,应该先让宝宝多多吮吸。产后的一两天内,宜喝些清淡的汤,既能迅速恢复体力,又能很好地保证乳汁的分泌。待产后第3天大量分泌乳汁,再喝催乳汤也不迟。

医疗传真

暖心! 医院把钢琴搬进门诊大厅

星报讯(程丹青 记者 马冰璐)每天,安医大四附院的门诊大厅里人来人往,挂号的、取药的、等待检查报告的……随着一段优美旋律响起,原本嘈杂的门诊大厅渐渐安静下来,步履匆匆的路人,不由得放缓脚步,围拢在大厅的钢琴前,静静欣赏着悠扬的旋律。

到医院就诊的患者心理都会比较压抑烦闷,特别是等待检查结果的时候,人容易紧张,情绪需要得到安慰缓解。弹奏钢琴曲,可以营造一种温馨安静的氛围,有利于缓解患者的紧张焦躁感,改善他们的就医体验。据悉,“钢琴进医院”这一举措在北京、上海、浙江的一些医院已有尝试。