



关注“今日灌云”微信公众号
掌上阅读《灌云报》

糖尿病患者如何平稳过冬?

最新数据显示，我国糖尿病患病率已达12.8%，患者超过1.4亿。糖尿病是导致失明、肾衰竭、截肢、心脏病和中风的主要原因。北京中医药大学东方医院内分泌科主治医师王颖提醒，冬天来了，气温降低，糖尿病患者的血糖通常会比夏秋都高，而且血液循环不好，容易形成血栓，诱发多种心脑血管疾病。糖尿病患者如何平稳过冬？衣食住行应该注意哪些？

饮食有节

饮食控制是糖尿病治疗的基础。糖尿病患者应根据自身情况制订饮食方案，在饮食上主要注意以下四个原则：增苦少甜，如橘子、猪肝、羊肝、大头菜、醋、茶等。温食忌硬，黏硬、生冷的食物大多寒凉，冬季吃这类食物易损伤脾胃。合理进补，阳气偏虚的人，可

选羊肉、鸡肉、狗肉、骨髓等；气血双亏的人，可用鹅肉、鸭肉、乌鸡等。多食黑色食品，如黑米、黑豆、黑芝麻、黑木耳、海带、紫菜等，能够益肾强肾。

减少洗澡

糖尿病患者冬季起居建议“早卧晚起，以应冬候”，且洗澡不宜多。冬季频频沐浴，不符合阳气内藏的养生原则。冬季气温低且干燥，糖尿病患者容易发生皮肤瘙痒，洗澡水的温度不能过高，控制在40℃左右，洗澡时间不要过长，尽量用弱碱性或中性的香皂、沐浴露等，浴后全身立即涂抹润肤乳，保持皮肤湿润，或者到医院里配制无香的止痒润肤膏剂。

注意保暖

寒冷会使交感神经兴奋，体内儿茶酚胺类物质分泌增加，使血糖升高、血小板聚集而形成血栓，使血压升高，心脑血管

病发病率和由此导致的死亡率将大大增加。因此糖尿病患者应注意御寒保暖，随时注意天气变化，及时添加衣服，特别注意保证头暖、背暖、脚暖。肾是人体生命的原动力，肾气旺，生命力强，机体才能适应严冬的变化，保证肾气旺的关键就是保暖。

适当运动

季节转换，气温下降，是呼吸道感染的高发时期，糖尿病患者的抵抗力相对较低，更容易引发呼吸道感染，尤其是老年糖尿病患者，往往伴有心脑血管等疾病，继发感染后病情相对严重，甚至可导致死亡。糖尿病患者冬季适合做有氧运动，如散步、快走、打太极拳等。运动前要热身；避免空腹运动；运动时间不能太长；运动的节奏自己要学会控制；运动的时机、天气和地点要选好。

暖手采血

手很凉时不要直接采血。如果手或手指很凉的话，测的血糖是不准的。使用一些方法，如活动一下，用热水洗手或者用热毛巾先敷一下，让手暖和后，至少温度应该跟自己腋窝的温度差不多，再采血测血糖。另外，大家在采血的时候要注意消毒。有的时候手上涂抹护手霜，或者手没有洗干净，可能会影响测评结果。

情绪稳定

过度的喜、怒和悲伤，会使交感神经兴奋，不仅促使肝脏中的糖原释放进入血液，使血糖升高，也会导致心脑血管局部痉挛，使局部血管供血不足，进而引发急性心脑血管事件发生，产生急性心肌梗塞或者急性脑血管病的严重后果。糖尿病患者应学会控制情绪，避免负面情绪影响，保持情绪稳定。

四类食物是降脂高手

最新数据显示，我国成人高脂血症患病率高达35.6%，也就是说每3个成人就有1个血脂异常。高脂血症是高血压、糖尿病、冠心病、脑卒中的危险因素，因此防治高脂血症刻不容缓。前不久，美国国家脂质协会给成年血脂异常患者提供饮食干预建议（以下简称“建议”），提出富含以下四类物质的食物有助于降“坏胆固醇”（即低密度脂蛋白胆固醇），从而能减少动脉粥样硬化和心血管疾病的发病率。北京协和医院临床营养科教授于康进行了详细解读。

富含不饱和脂肪酸的食物。建议指出，将一部分饱和脂肪酸替换为不饱和脂肪酸（每日总热量的5%），预计能将“坏胆固醇”水平降低5%~10%。脂肪酸按饱和程度可分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸，后者又包括单不饱和脂肪酸与多不饱和脂肪酸。饱和脂肪酸主要来自猪牛羊肉（红肉）和黄油、牛油、猪油、椰子油、棕榈油、可可脂等；不饱和脂肪酸主要来源于植物油、坚果、水产品等。建议每周最好吃鱼2次或300~500克，优选深海鱼；植物油每天25~30克即可，不选椰子油、棕榈油等热带植物油；坚果每日10克左右即可，尽量选择原味，少吃盐炒、糖焗、油炸的。

富含植物蛋白的食物。建议指出，用植物蛋白（30克/天）替代动物蛋白，可将“坏胆固醇”降低4%。腰果、开心果、核桃、花生、亚麻籽、奇亚籽等坚果以及黄豆、黑豆、青豆等大豆都是植物蛋白的良好来源。作为优质蛋白中的一种，大豆蛋白还有助于维持正常免疫力、保持皮肤和肌肉健康等。中国营养学会推荐，成人每周食用相当于大豆105~175克的豆类及其制品。50克大豆相当于145克北豆腐、280克南豆腐、350克内酯豆腐、730克豆浆、110克豆腐干、80克豆腐丝。

富含黏性膳食纤维的食物。建议指出，每天摄入7.5克黏性膳食纤维，可将“坏胆固醇”降低6%~9%。膳食纤维根据黏度可分为黏性膳食纤维和非黏性膳食纤维。黏性膳食纤维进入消化道之后，可吸收消化道中的水分，变成黏稠的胶状体。这种胶状体可以在小肠中与“坏胆固醇”结合，减少其吸收，从而降低血液中“坏胆固醇”的含量。富含黏性膳食纤维的常见食物包括燕麦、大麦、豆类、奇亚籽、水果（包括橘子、葡萄柚、橙子、柠檬、苹果、桃子和梨）以及蔬菜（包括魔芋、芦笋和红薯）。一般来说，新鲜果蔬是膳食纤维的主要来源。对于蔬菜，推荐每日摄入300~500克，水果每日200~350克。

富含植物甾醇的食物。建议指出，每天摄入大约2克植物甾醇，“坏胆固醇”可降低5%~8%。植物甾醇又叫植物固醇，是一类植物性甾体化合物，结构和胆固醇类似，但可以有效降低肠道对胆固醇的吸收，从而起到降低“坏胆固醇”的目的。此外，植物甾醇还具有抗炎症、抗病毒、抑制肿瘤细胞、调节免疫等生物学作用。植物甾醇广泛存在于植物性食品中，以豆类、坚果、油籽中含量较高。其中，芝麻、花生、松子、大豆、核桃、谷物胚芽、未精炼的植物油中都含有丰富的植物甾醇。

富合植物甾醇的食物。建议指出，每天摄入大约2克植物甾醇，“坏胆固醇”可降低5%~8%。植物甾醇又叫植物固醇，是一类植物性甾体化合物，结构和胆固醇类似，但可以有效降低肠道对胆固醇的吸收，从而起到降低“坏胆固醇”的目的。此外，植物甾醇还具有抗炎症、抗病毒、抑制肿瘤细胞、调节免疫等生物学作用。植物甾醇广泛存在于植物性食品中，以豆类、坚果、油籽中含量较高。其中，芝麻、花生、松子、大豆、核桃、谷物胚芽、未精炼的植物油中都含有丰富的植物甾醇。

运动可防五种癌

近日，北京协和医院、中山大学肿瘤防治中心和中山大学公共卫生学院联合完成并发表一项研究成果显示，运动能降低肺癌、肠癌、胃癌、乳腺癌和肝癌的发生风险，且每周累计运动量越大，癌症风险降低越多。

代谢当量（MET）指的是在静息状态下维持基础代谢功能所需的耗氧量。一般情况下，成年人在静息状态下耗氧量为每千克体重每分钟需要3.5毫升的氧气，这就是1MET。世界卫生组织建议，成年人要想保持健康，每周总活动量至少为600MET。这个运动量，相当于每天20分钟左右的家务。

为了量化运动量与癌症发生风险之间的剂量反应关系，研究人员检索了1980年1月1日至2023年3月20日期间发表的相关研究论文，最终将16418361人的数据纳入本研究。从研究结果来看，肺癌发生风险与运动量之间的关系比较特殊，呈非线性关系。具体来说，如果把每周的运动量分成运动量不足（每周少于600MET）、低运动量（每周

600~3999MET）、中等运动量（每周4000~7999MET）和高运动量（每周8000MET及以上）4组的话，与运动量不足的人群相比，低、中、高运动量人群的肺癌发病风险分别降低5.5%、8.5%和5.9%。

另外四种癌症则与运动量之间呈现出线性关系。总体来看，每周的总运动量从0提高到4000MET，可使乳腺癌风险降低1.6%，肠癌风险降低0.9%，胃癌风险降低0.9%，肝癌风险降低2.7%；而从4000MET提高到13200MET，可使乳腺癌、结肠癌、胃癌和肝癌的风险分别进一步降低3.7%、2.1%、2.0%和5.9%。

从每一项的具体表现看，与运动量不足的人群相比，低、中、高运动量人群患乳腺癌的风险分别降低5.3%、9.5%和10.3%；患肠癌的风险分别降低6.5%、8.3%和7.1%。此外，与运动量不足的人相比，中等和高运动量的人患胃癌的风险分别降低6.6%和5.1%；在肝癌方面，高运动量的人与运动量不足的人相比，风险降低了17.1%。

多晒太阳控血糖

你相信吗，经常晒太阳，能防糖尿病。这是欧洲糖尿病研究协会汉堡年会上公布的一项最新研究成果。

为弄清自然日光对2型糖尿病预防的具体影响，荷兰马斯特里赫特大学研究小组对一组2型糖尿病患者展开了一系列代谢测试。参试者平均年龄70岁，平均体重指数为30.1，平均空腹血糖8.1毫摩尔/升。研究人员对比了参试者暴露于自然光和人造光下时，血糖指标的变化情况。试验期间，参试者的膳食及活动模式受到严格控制。参试者从上午8点至下午5点，随机交叉接受自然日光暴露或人造光照射。两次干预之间至少间隔4周，每次干预持续4.5天。日光干预期间，光照强度在中午12:30最高，睡眠期间则在黑暗中度过。参试者接受标准化膳食，同时手臂上佩戴血糖检测仪。每次干预的最后一半天，参试者接受一系列其他测试，如静息能量消耗和呼吸交换

比（脂肪或碳水化合物提供能量的指标）；研究人员还通过血样评估了参试者的循环代谢物水平；最后半天会接受空腹肌肉活检，以评估其生物钟基因表达情况。

对比结果显示，在自然日光或人造光干预期间，参试者的血糖水平处于正常值（4.4至7.8毫摩尔/升）的时间占比分别为59%和51%。这表明，多晒太阳更能稳定血糖。自然日光干预期间的呼吸交换比更低，说明参试者暴露于日光下时，碳水化合物及脂肪更容易转化为能量来源。此外，与昼夜节律控制密切相关的两种基因Per1和Cry1在自然日光下比在人造光下更加活跃。

研究人员表示，新研究结果表明，晒太阳有助于更好地控制血糖，新陈代谢更趋正常，因而有助于预防和治疗2型糖尿病及肥胖症等其他代谢性疾病。

吃饭太快的健康代价

晚饭本该是幸福愉悦、放松享受的时刻，但很多人吃得像“打仗”，不到10分钟就吃完一顿饭，不仅容易呛到或噎到，还会连累消化系统，引发一连串的健康问题。

10分钟就解决一顿饭

一忙起来就没空吃饭，只能“见缝插针”扒两口，草草嚼三两下就咽下肚，还没吃几口就撑得想打嗝，一拍肚子还“嘭嘭”响……我国的餐桌礼仪讲究小口进食、细嚼慢咽，但生活节奏的加快，让进食速度也不自觉跟着变快。一项涉及4000多人的网络调查显示，近九成人吃一顿饭只花费十来分钟。即使有家庭的人，也常出现“努力做一个小时，十几分钟就吃完”的现象，导致很多人“懒得费劲”而点外卖。

家住武汉的黄女士今年26岁，她告诉记者，近几年常常胃酸、胃痛、吃两口就饱。“我从上中学起，就没怎么认真吃过早饭。”黄女士说她早上总是睡过头，来不及吃好饭再出门，只能在上学路上买一份热干面边走边吃。“经常是还没走到学校，面就已经吃完了，快迟到时还会边跑边吃。我最快的纪录是3分钟跑着吃完了一碗面。”

29岁的小陈是一名外卖骑手，他每天在北京的数个商圈辗转穿梭，送出几十单外卖。“收入和订单量挂钩，送得再快时间都不够用。”小陈每天运送着五花八门的美食，却极少有时间坐下来认真吃饭，每天只吃早

晚两顿饭，10分钟内就得吃完，才好继续接单送外卖。

吃饭快并非国人独有。意大利一项对187名平均年龄为43.6岁的中年人进行的研究中，将早餐进餐时间小于10分钟、午餐和晚餐进餐时间小于20分钟，定义为吃饭速度快。经过统计，早餐、午餐、晚餐吃饭速度快的人，分别占44.4%、66.3%、57.8%。研究人员分析发现，吃饭快的人患2型糖尿病和血脂异常的风险，高于吃饭慢的人；早餐和午餐吃饭速度快的人，出现高血压的风险也较高。

吃得太快“吞掉”健康

“人的胃与大脑通过神经系统建立反馈机制。”北京大学人民医院消化内科副主任医师苏琳表示，食物进入胃后，胃底和胃体会稍稍扩张，随着吃下的食物逐渐增多，胃内压力上升到一定程度，就会将“吃饱了”的信号反馈给大脑。从人看到、闻到食物起，负责调节饱腹感、抑制食欲的瘦素就开始分泌，但需要20~30分钟才能发挥作用。如果吃饭过快，会在“饱”反馈还未形成之前就吃下过量的食物，瘦素也来不及告诉大脑“该停止了”，摄入的食物量就会超过人体实际需求。“吃得太快不仅阻碍消化吸收，还会给身体带来方方面面的潜在影响。”苏琳说。

损害胃肠功能。苏琳表示，人体有口腔、胃和肠道3道消化吸收工序，吃得太快会缩短食物在口腔中的咀嚼时间，食物未被牙齿充分研磨就进入下一工序，胃不得不加大蠕动力度，如果短时间内进食过多，食物到达肠道时可能仍未被充分消化，只能暂时

堆积在一块。久而久之，容易引起胃胀、胃酸、胃痛、消化不良等症状，胃黏膜可能会充血甚至糜烂，严重者会发展为胃溃疡。

一些人吃饭时可能无意识地咽下大量空气，出现吞气症，引起饱胀、打嗝等不适。长期如此不仅影响睡眠，还可能引发焦虑、抑郁等情绪问题，反过来进一步加重消化不良，形成恶性循环。

诱发代谢疾病。研究表明，相比吃饭慢的人群，吃饭速度快的人群肥胖风险增2倍；经常狼吞虎咽的人患糖尿病的风险是普通人的3倍。“狼吞虎咽本身不影响血糖，但会让人吃得过多，导致体重增加，长此以往可能产生胰岛素抵抗，进而被糖尿病找上门。”苏琳强调，吃饭太快还会间接导致高血压、高尿酸血症、高脂血症等严重影响心脑血管健康的代谢性疾病。

增加癌症风险。刚出锅的饺子、热气腾腾的火锅是不少人的心头好，但口腔和食道能承受的温度一般在10~40摄氏度，最高不超过60摄氏度。苏琳表示，一些人喜欢趁热吃，但过烫的食物会刺激本就脆弱的食管黏膜上皮，增加食管癌风险。对于坚果、豆类等粗糙坚硬的食物，如果草草嚼几下就咽，可能给食管、肠胃造成物理性损伤，反复刺激会导致炎症，甚至细胞癌变。此外，唾液中的酶能够消灭或中和食物中的黄曲霉毒素、亚硝胺、苯并芘等有害物质，如果吃得过快，唾液无法充分包裹食物，自然就不能有效发挥作用。

健康进食牢记五点

“吃得快不好，但过于细嚼慢咽也非好事。此前有媒体报道称，某明星为了保持体

重，一口饭要嚼80多下才咽。实际上，吃饭过慢也有风险。如果吃的是油脂较多的食物，需要肝脏分泌胆汁来消化；而吃得太慢，胆汁会分期分批地进入肠内，胆汁量比较有限，可能无法充分消化脂肪，易造成脂肪堆积，增加肥胖风险。不仅如此，消化酶有分泌高峰，一般维持在十几分钟内，此时是消化食物的最佳时间，有利于营养吸收。

吃饭时间太长，很可能会食欲大减，越吃越不想吃，长期如此容易营养不良甚至厌食。

那么，吃一顿正餐的时间应该是多久？苏琳表示，进餐时间和个人饮食习惯、健康状况有关，但一般不应少于15分钟。《中国居民膳食指南》建议：健康人群应花费15~20分钟吃早餐，午餐和晚餐时间应控制在30分钟左右。除此之外，日常吃饭时，还要记住以下几点。

保证规律三餐。早上7~8点交感神经开始活跃，肠胃开始一天的工作，此时应吃早餐；到了11点，停留在胃中的食物几乎消化完毕，饥饿感随之而来，就该吃午饭了；晚餐时间以17~19点为佳，吃得太早睡前易饿，吃得太晚增加夜间消化负担，晚饭要与睡觉时间相隔4小时以上。

一口饭嚼20下。每口食物咀嚼20~22次为宜，老人最好咀嚼25次以上，更易消化。“细嚼慢咽能给胃部充分的反应时间。唾液中的淀粉酶可以初步消化食物中的糖分，同时起到润滑作用，保证食物在咽下的过程中顺畅通过食道。”苏琳解释道。

每顿吃七八分饱。经常吃撑不仅增加肠胃负担，还可能导致胃穿孔、急性胰腺炎等。在还未感觉到饱，但对食物的热情有所下

降、进食速度明显变慢时，就该停下来了。

先吃饱腹食物。“如果一顿饭中有菜、有饭、有汤，建议先喝一点汤，然后吃蔬菜，让胃先产生饱腹感，做好接受大量食物的准备。”苏琳说，汤和蔬菜能带来一定饱腹感，有助减少后续肉类、主食等热量较高食物的摄入，让饮食结构趋于合理。不过，切忌用汤泡饭吃。

吃饭时要专心。许多人喜欢边吃边看电视或手机，但这样会让注意力过度集中在屏幕上，影响咀嚼和消化。有研究发现，长时间在吃饭时使用电子屏幕会增加食物摄入量，造成胃肠蠕动减慢，影响消化。

对于偶尔吃饭太快，导致胃疼、胃胀、不消化的患者，苏琳建议，可以适当使用促进胃肠动力、保护胃黏膜的药，并补充消化酶；饭后1小时左右可以到户外散步或做些舒缓的运动，促进胃肠道蠕动、加快消化吸收；接下来的几天，要注意适当减少食量，多吃清淡食物，有助消化功能的恢复。

习惯性吃饭过快的人，可以多给自己一些心理暗示，放松心情，每吃一口饭菜要有意识地多嚼几下；还可以每次吃饭时，或和朋友一起吃，并请他们监督，帮自己养成细嚼慢咽的习惯；尽量多吃富含粗纤维的食物，如荞麦、燕麦、红薯、黑米等粗粮，芹菜、油菜、空心菜、胡萝卜等蔬菜，有助降低胆汁酸浓度。

最后，苏琳提醒，如果胃部经常出现饱胀、疼痛，应先到医院进行幽门螺杆菌检测，有需要的可进一步行胃镜检查，看胃部是否存在炎症、溃疡等病变，并在医生的指导下对症用药。

协办单位 县卫健委

本版策划 王素春

本版组稿 丁文