

8个习惯让你悄悄变成“小糖人”

“管不住嘴，迈不开腿”的生活让许多人不知不觉变成“小糖人”，如何控制血糖成为人们关心的问题。生活中哪些习惯容易让血糖升高？糖尿病患者应怎样吃主食？近日，首都保健营养美食学会糖尿病专业委员会主任委员杭建梅对以上问题给出了解答。

生活中哪些习惯容易让血糖升高？
一些不好的生活习惯容易引起血糖的升高，对于已经是“糖友”的人来说，这些习惯会引起血糖波动，不利于控制血糖稳定。专家提醒，有这8种习惯的人要格外注意：

喜欢点外卖和吃夜宵。 外卖的食物为了提升口感，通常都是高油、高盐、高糖，重油大火、煎、炸、烤，一些不健康的油还会增加热量，导致人体肥胖，免疫力下降，代谢异常，使血糖紊乱，加重胰岛素抵抗，增加糖尿病的患病概率。

喜欢熬夜。 熬夜会破坏人体生物钟，导致代谢紊乱，机体抵抗力下降，同时促进身体升糖激素的分泌增多，引起第二天清晨的血糖增高。另外，熬夜会影响肝脏的转化和储存功能，使糖代谢异常，血糖升高。

不喜欢运动。 现代人将大部分时间都花在手机和电子设备上，一坐就是一整天。久坐不动，吃得又多，过多的热量变成脂肪堆积在人体内，使人变胖，脂肪过多会降低人体胰岛素的敏感性，导致血糖升高。

运动不规律。 有时间才运动，或者运动量突然加大，对一般人来说问题不大。但对于已有血糖异常，尤其是吃了降糖药或打了胰岛素等药物的患者来说，这种不规律运动会致出血糖波



动，甚至低血糖问题。建议“糖友”日常运动尽可能规律，定时定量。

爱着急上火。 容易着急上火的人，经常情绪波动不稳定，影响身体神经内分泌的调节能力。生气时，身体会调动储存的糖原，释放肾上腺素等儿茶酚胺类激素，不仅仅升高血压，同时也升高血糖。

拿饮料当水喝。 很多人都不喜欢喝白水，觉得没有味道，喜欢喝一些碳酸饮料或奶茶，饮料中常常含有多种添加剂、色素、防腐剂，且含糖量高。长期大量喝对肝、肾不好，容易引起血糖升高及肥胖、痛风等疾病。

无糖食品放心吃。 市面上多数无

糖食品只是没有蔗糖，可能会用一些代糖来增加口感，但这些食物本身是由淀粉精加工而成，吃后血糖照样升高很快，淀粉也是糖，并不能认为是无糖而放心多吃。

主食太多太精细。 米面是身体供能的主要来源，但现在的一些精美米面已经在加工中丢失了有营养的胚芽和膳食纤维、维生素等，主要剩下的是一些容易升高血糖的淀粉，在消化吸收后很容易变成葡萄糖进入血液。加工越精细，烹调越稀越烂的主食，越容易被吸收。所以，如果主食吃得太多太精细，就容易引起血糖的升高。

“糖友”应怎样吃主食？

根据《中国居民平衡膳食指南》推荐，我国健康的成年人主食类食物推荐的摄入量为每人每天250g~400g。对“糖友”来说，主食摄入量应当个体化定量。

控制主食总量。 糖尿病患者每日的主食摄入量一般应当在普通居民推荐范围的下限，不超过250克，甚至更低，根据个体情况及不同阶段确定每天总量。

注意主食搭配，粗细粮结合。 例如，糯米精面可以搭配豆类、藜麦、荞麦、燕麦等粗粮，这样更有利于平稳餐后血糖。

主食做干点。 研究证明，米粒的完整性越好，消化速度越慢，血糖上升越慢。长时间熬制的粥，米粒已经开花，血糖生成指数比米饭高得多，因此主食做得干，血糖更易稳定。

先吃蔬菜后吃主食。 研究发现，先吃菜再吃主食，血糖明显降低，波动幅度也减小很多。建议“糖友”先进食一些蔬菜后再吃主食。

进食速度放慢。 进食速度直接影响食物的升糖指数，如果吃得快，肠胃消化吸收就快，血糖浓度就会在短期内迅速升高；而如果细嚼慢咽，延长吃饭时间，主食中的碳水化合物就会缓慢吸收，血糖升高也比较平缓，血糖就会相对稳定。

增加摄入的食物种类。 混合进食是控制餐后血糖最有效的方法，将高血糖生成指数与低血糖生成指数的食物混合，能降低食物对餐后血糖的影响。完整的一餐最少包含三大类食物：主食、荤菜和蔬菜。

专家提示科学饮奶可改善乳糖不耐受

今年5月12日至18日是全民营养周，主题为“奶豆添营养，少油更健康”。奶及奶制品对健康有显著益处，但很多人因一喝奶就腹胀、腹痛、腹泻而对奶类望而却步。专家提示，科学饮奶可改善乳糖不耐受症状，保证身体获得充足营养。

中国营养学会秘书长韩军花说，《中国居民膳食指南(2022)》推荐成人每日摄入300毫升及以上液态奶，而我国人均每日饮奶量不足30毫升，很多人从不喝奶，这一水平远低于欧美国家及日韩等亚洲国家。一项对8个城市人群的抽样调查显示，认为自己乳糖不耐受是我国居民乳制品摄入量不足的重要影响因素。

“一喝奶就腹胀，不一定是乳糖不耐受。”韩军花说，对某些糖或添加剂过敏，胃肠道对凉的东西比较敏感或有疾病等，都可能引起腹胀腹泻。而乳糖吸收不良或乳糖不耐受，

是由于小肠中缺乏乳糖酶，导致大量乳糖无法被消化吸收。

事实上，乳糖对健康有许多积极作用，如促进钙、锌等营养素的吸收，增加骨矿物质含量，增加有益菌丰度促进肠道健康等。12日举行的第六届全国营养科普大会发布了《乳糖不耐受与科学饮奶专家共识》，提示人们不应因乳糖不耐受而盲目回避乳制品，并提供了改善乳糖不耐受的具体措施。

专家表示，乳糖不耐受人群可以选择低乳糖、无乳糖的乳制品，如无乳糖奶和酸奶、奶酪等；可以将乳制品与其他食物一起食用，如早餐先吃主食再喝奶，多次少量摄入，并适当将奶加热到40℃左右，不易引起肠胃不适；还可以从少量(如50毫升)开始，逐渐增加乳制品摄入量；适当补充乳糖酶、益生菌、益生元，也可缓解和改善乳糖不耐受症状。

上班族的几种运动小技巧

研究已表明久坐对身体健康有负面影响，可能导致糖尿病和心血管及代谢性疾病的发病率增高，同时死亡风险也会增加。目前，上班族的相当部分比例是久坐人群。久坐除了上述慢性代谢性疾病外，还会导致其他常见疾病，包括肌肉骨骼问题，如颈部、背部和肩部疼痛。此外，久坐还会造成负面情绪和压力增加，继而又会加大躯体疾病的风险。

这一切都可以通过一些简单实用的小技巧来解决。在日常生活中加入更多的运动，打破久坐循环，给大脑和身体充电。

一、站位和坐位交替工作：如果有一张可以升降的办公桌，那就交替调整桌子高度；如果没有，那可以使用一张高桌子或柜台作为临时办公桌。另一个策略是在打电话的时候站着，甚至还会和同事一起开会的时候站着。总之，在不影响工作的前提下，尽可能多寻找站立和行走的机会。

二、使用跑步机办公桌：市场上已经出现跑步机办公桌，可以实现边走边工作。也可以简单地把你的电脑放在普通跑步机上的支架上，这样就可以在工作的时候尽可能多地运动了。

三、工作和运动交替进行：工作时每隔30~60分钟休息一下，拉伸一下坐位时变得紧张的肌肉。每60分钟做2~3次伸展运动，每次拉伸尽量保持至少30秒。最简单的方法就是用手机或电脑设置时间提醒。

此外，不良姿势、久坐习惯和颈部疼痛之间存在关联。收下下巴运动是提高颈部力量的好方法；坐姿经常会导致肩部和手臂肌肉紧绷。双手在后腰部紧握进行伸展胳膊的动作是打开胸壁前部的

好方法；长时间坐位工作会使得髋部前面变得紧绷。把一只脚放在身后的桌子或椅背上是一个很好打开胸壁的方式；久坐会导致肩和上背部紧张酸痛，双上臂夹住身体做类似于扩胸运动的肩膀挤压动作并向下拉肩膀可以激活菱形肌和斜方肌。

四、站立办公桌：如果有一张可以升降的办公桌，那就交替调整桌子高度；如果没有，那可以使用一张高桌子或柜台作为临时办公桌。另一个策略是在打电话的时候站着，甚至还会和同事一起开会的时候站着。总之，在不影响工作的前提下，尽可能多寻找站立和行走的机会。

二、使用跑步机办公桌：市场上已经出现跑步机办公桌，可以实现边走边工作。也可以简单地把你的电脑放在普通跑步机上的支架上，这样就可以在工作的时候尽可能多地运动了。

三、工作和运动交替进行：工作时每隔30~60分钟休息一下，拉伸一下坐位时变得紧张的肌肉。每60分钟做2~3次伸展运动，每次拉伸尽量保持至少30秒。最简单的方法就是用手机或电脑设置时间提醒。

此外，不良姿势、久坐习惯和颈部疼痛之间存在关联。收下下巴运动是提高颈部力量的好方法；坐姿经常会导致肩部和手臂肌肉紧绷。双手在后腰部紧握进行伸展胳膊的动作是打开胸壁前部的

好方法；长时间坐位工作会使得髋部前面变得紧绷。把一只脚放在身后的桌子或椅背上是一个很好打开胸壁的方式；久坐会导致肩和上背部紧张酸痛，双上臂夹住身体做类似于扩胸运动的肩膀挤压动作并向下拉肩膀可以激活菱形肌和斜方肌。

如何轻松“享瘦”？医学专家提出建议——

科学减重 避免认知误区

如何轻松“享瘦”？医学专家表示，减重要秉持科学态度，科学饮食是关键，坚持运动是保障，应尽量避免以下误区。

误区一：只运动就能减重？

北京医院心血管内科主任医师汪芳表示，运动是消耗人体能量的有效手段之一，但仅靠运动无法取得较好减重效果。规律运动和饮食控制缺一不可。

专家表示，减重期间要注意油、盐的摄入量，避免高油、高糖、高盐等

烹调方式。建议每日烹调用盐限制在5克以内，合并高血压或肾脏疾病的减重者，每天应限制在3克以内，同时减少摄入其他含盐量高的食物和调料。推荐每日烹调用油量为25克至30克。

误区二：运动强度越大越好？

研究表明，持久的小强度有氧运动消耗更多脂肪。运动初始，消耗的主要是血液中的葡萄糖，随着运动时间延长，肌肉开始通过氧化脂肪酸获取能

量。高强度的运动维持不了太长时间，很多人还没等到消耗更多脂肪的阶段，就已经累得结束运动了。因此，轻松平缓、长时间的低强度运动更有利于减重。

误区三：选哪个运动项目都行？

北京医院骨科副主任王强表示，随着人们年龄增长，膝关节会产生不同程度的退行性变化。无论肥胖与否，建议大家根据自身膝关节的健康状况，选择适合自己的运动项目。比如有严重膝

关节病变的人，应尽量减少负重、长时间徒步走或慢跑，可以选择游泳等运动项目。

误区四：减重期间，什么都不能吃？

北京协和医院临床营养科主任医师陈伟建议，在控制总能量的前提下，减重者可以合理地选择一些高钾、高纤维、高蛋白等低能量、高饱腹感的食物，比如生菜、西兰花等。同时，建议减重者将30%至50%的主食替换为杂豆类、全谷物等粗杂粮。

天气越来越热，受到追捧的电解质水值得喝吗？

运动到底需要补充多少电解质？

春暖花开，已经有人在挥汗如雨，准备用巧克力腹肌和马甲线迎接夏天的到来。最近几年，异常高温天气和马拉松等运动热潮带火了补充能量和电解质的饮料，但面对各种各样的产品和广告，大家应该如何理性选择？

哪些运动需要额外补充电解质？

中高强度运动出汗快、易脱水

如果将人体比作一个机器，当输出功率达到满负荷的40%~60%或者心率达到每分钟140~160时，算作中等强度运动，超过这个就是高强度运动。适度的中高强度运动可以有效提升心肺功能，且有助于骨骼和肌肉健康。

根据《中国人群身体活动指南(2021)》的建议，6~17岁儿童青少年每天至少60分钟中等以上强度的身体活动，18~64岁成年人每周150~300分钟中等强度或75~150分钟高强度或等量的组合运动。相当于每周中等强度运

动5次，每次1小时，比如慢跑(6~8公里/小时)、骑自行车(12~16公里/小时)、登山、爬楼梯、游泳等。

中高强度运动出汗速度快，如果持续时间长(比如1小时或以上)，或者运动环境高温高湿，容易出现脱水和电解质紊乱。在长跑、足球、篮球等中高强度运动中，抽筋甚至猝死都与此有关。

从事这些运动时除了补充水分，还需要适量补充电解质。此外，有很多研究表明，在运动前、运动中和运动后适量补充水和电解质，有助于提高运动表现并加快运动后的机体恢复速度。

补多少电解质合适？

1升汗约丢失500毫克电解质

这个问题其实没有准确答案。一方面，排汗的影响因素特别多，包括性别、体重、温湿度、运动类型等，比如不同温度下的排汗量可以相差3倍。国内外有不少运动排汗量方面的研究，

主流观点是：在15~30摄氏度左右的温度下，中高强度运动1小时，平均出汗量约1升左右。

另一方面，流失电解质的量不仅和排汗量有关，还和电解质浓度有关。比如有些人天生汗更咸，汗液中钠含量的个体差异甚至可以达到10倍。正因如此，一些顶尖运动员需要量身定制补液方案，以获得最佳效果。普通人运动强度不如运动员，也不需要追求“千分之一秒”的极致输出，不用强求精准补充。

若按照较低的汗液电解质浓度来推算，1升汗液大约丢失500毫克左右的电解质，这个可以作为普通人运动补液的粗线条参考。补的不那么准也没关系，人体本身是一个巨大的电解质缓冲池，维持内环境稳定是其基本功能。电解质多一点少一点不会有啥影响，都能满足日常锻炼的需求。

除了水和电解质还要注意啥？别忘了葡萄糖

除了水和电解质，运动补水的产品一般还会强调渗透压和糖。现在市面上的主流产品是“人体等渗”的，也就是和人体内环境的渗透压一致，这样可以提高水和电解质的吸收效率。同时会添加少量糖分(一般不超过8%)，葡萄糖有助于肠道对钠的吸收，也可以给肌肉提供一些燃料。在运动过程中，每15~20分钟喝几口即可。

总之，运动补水、补电解质确有必要，但前提是运动强度和运动时间足够。对于大多数人而言，主要问题并不是如何补、补多少，而是运动量不足。每天中等以上强度运动1小时，是首先需要提上日程的关键所在。

如果中高强度运动1小时或以上，最好在喝水的同时能补充一些电解质。选择含电解质的饮料也不用太挑剔，依照上述的指引就好，最好带有少量的糖。

近视眼患者都能手术摘镜吗？

随着现代医疗技术的进步，许多近视患者会考虑摘镜手术，但手术并非人人适用。

近视手术主要分为两大类：角膜屈光手术和眼内屈光手术。角膜屈光手术是一种“减法”手术，它是在角膜上进行微小的切割及重塑，改变角膜的曲率，从而达到纠正视力的目的。目前主流的角膜屈光手术有全飞秒手术、半飞秒手术和表层切削手术。而眼内屈光手术则是一种“加法”手术，通过在眼内特定位置植入人工晶状体来纠正近视。这种手术相对复杂，适用于高度近视或其他不适合角膜屈光手术的特殊情况。

近视手术是一个有“门槛”的手术，要求年龄在18岁至50岁之间；近视度数稳定，

连续两年每年变化不超过50度；没有合并其他眼部疾病或全身疾病(如糖尿病、免疫性疾病等)。如果术前检查发现患者眼部存在活动性炎症、角膜病变等疾患，必须规范系统治疗眼病，稳定后才可以行屈光手术。此外，怀孕或哺乳期的妇女以及心理素质不稳定，对手术效果有过高期望的人是不适合手术的。

全飞秒手术是近年来兴起的一种近视手术方式，比传统屈光手术拥有更多优点。

不管是哪种手术方式，其安全性、有效性是建立在严格术前检查的基础之上。同样，也不是每一个近视患者都能做全飞秒手术。建议通过完善严格的术前检查，选择适合自己眼部条件的手术方式。

