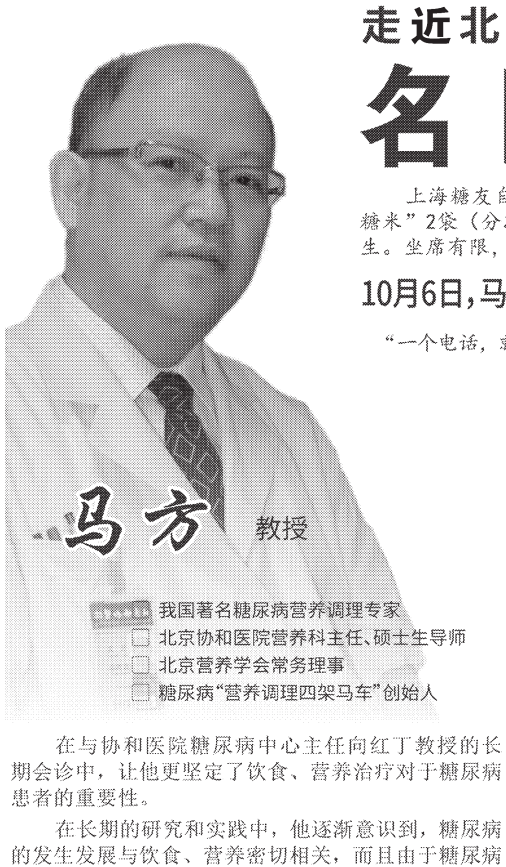




马方

教授

我国著名糖尿病营养调理专家

☐ 北京协和医院营养科主任、硕士生导师

☐ 北京营养学会常务理事

☐ 糖尿病“营养调理四架马车”创始人

在与协和医院糖尿病中心主任向红丁教授的长期会诊中，让他更坚定了饮食、营养治疗对于糖尿病患者的重要性。

在长期的研究和实践中，他逐渐意识到，糖尿病的发生发展与饮食、营养密切相关，而且由于糖尿病

走近北京协和医院营养科主任、著名糖尿病营养调理专家马方教授

名医面对面 健康心连心

上海糖友自见报之日起，马上拨打电话400—089—1717，免费领取大型公益讲座门票，10元领取糖友营养调理补贴——糖尿病专用大米“适糖米”2袋（分次领取）。对血糖难控的糖友而言，这是一次难得的盛会，一场足以改变观念的革命，掌握营养干预，学会调控控糖，开启健康人生。坐席有限，仅限500人，请上海糖友抓紧报名，过期不补。

10月6日,马方教授糖尿病“营养调理四架马车”上海开讲

“一个电话，就能在家门见北京协和医院的专家！”马方教授要来上海了！

10月6日，由中国老年保健协会糖尿病专业委员会主办的“糖尿病爱心互助行动”暨“糖尿病营养调理指南”启动仪式即将在上海召开。

届时，主办方将邀请到糖尿病“营养调理四架马车”的创始人、我国著名糖尿病调理专家马方教授，现场传授上海糖友“调理控糖”的养生秘籍，同时，邀请来自临床医学、公共营养学等各方面的专家大咖，为上海糖友献上一场别开生面的“糖尿病营养大餐”！

■他是糖尿病领域前沿的营养控糖专家

马方教授亲临申城的大型公益活动一经公布，立

刻引发申城糖友强烈关注。

马方教授是北京协和医院的营养科主任，他是率先提出调理控糖的倡导者，创立“糖尿病营养调理四架马车”，以“营养控糖名家”而饮誉国内外！

他是我国营养学标准的缔造者，奔走在营养抗糖第一线，著有《中国糖尿病医学营养治疗指南》、《糖尿病健康调理图鉴》等十几部专业教材及科普书籍，他就是我国著名糖尿病营养调理泰斗——马方教授！

■他曾是“协和”最年轻的科主任

马方现担任北京协和医院营养科主任，硕士研究生导师，中国医师协会营养师专业委员会主任委员，北京营养学会常务理事。从事临床营养工作20余年，在糖尿病营养治疗与健康膳食营养管理等方面积累了丰富的经验。医者仁心，大爱无疆，凭借20年对营养调理糖尿病的孜孜追求，著作等身，硕果累累，造福无数糖友，终成一代名家！

临床营养学 引领糖尿病防控新方向

传统治疗的局限性，导致病人在膳食方面出现了很多问题。过去的观点是控制饮食，虽然使血糖控制达到一定目标，但是过度节食，会使病人营养缺乏、免疫力下降，体质变弱导致更多疾病。

为此，他提出了驾驭好“糖尿病饮食质量控制”的“四驾马车”体系，即**低血糖指数、低热量饮食、合理供热比、饮食质量控制**。

糖尿病“营养调理四驾马车”的创立和实施，极大地改善了广大糖友的体质，越来越多的糖友认识到营养调理对糖尿病人的重要意义。

马方教你，糖尿病就该这么吃！

没有营养调理，就不可能将糖尿病控制好

■驾好“四驾马车”，糖友也能享美食！

糖尿病是吃出来的病，在药物治疗的同时，辅以饮食和营养治疗，越老越多的糖友意识到均衡营养对糖尿病的重要性，马方教授作为我国“糖尿病调理名家”、北京协和医院营养科主任，创立了“糖尿病营养四驾马车”，那么他从哪些方面对糖尿病患者饮食做调整呢？

第一匹马是“低血糖指数”，糖尿病人首先要把血糖控制好，特别是餐后血糖。在选取食材时，应首先考虑食物对血糖的影响程度——即血糖指数，选用较低“血糖指数”的食物，是糖尿病调理的前提和基础。

第二匹马是“低热量饮食”，高热量饮食会加重糖尿病病情发展。摄入热量过高，除引起肥胖、高血脂、动脉硬化、心脑血管病外，还可增加胰岛素抵抗而加重胰岛负担，促使胰岛功能衰竭，加重糖代谢紊乱。因此，除首先满足血糖指数要求外，还要选择一些低热量食物，尽量在不超出总热量限制前提下吃饱。

第三匹马是“合理供热比”，糖尿病患者更需要合理的营养配比。三大营养素糖、蛋白质、脂肪是供给机

体能量的最主要物质。但根据特殊生理病理要求，他们合理的供热比例不可失调，这是糖尿病饮食必须考虑的另



体能量的最主要物质。但根据特殊生理病理要求，他们合理的供热比例不可失调，这是糖尿病饮食必须考虑的另

■学会调理稳糖，会吃会喝血糖好！

马方教授说，从医几十年，众多糖尿病患者，都存在着很多疑问：水果中有糖，是不是不能吃？听说南瓜可以降糖，多吃是不是有好处？主食含糖多，不吃主食行吧？多吃豆腐和肉是不是更好？这些都是糖尿病患者在饮食中常见的误区。他说，其实，确定每日允许摄入的食物总热量才是最重要的，所以，吃什么、怎么吃，大有学问。

谈起糖尿病饮食营养，他反对为了控制饮食而把自己弄得像苦行僧似的，“看别人吃自己却不能吃”，营养跟不上，身体都垮了，血糖能控制好吗？那怎么办呢？他说：“很简单啊，把好吃的，特别想吃的东西当成解馋，偶尔吃一两回，别吃过量了，要及时‘收嘴’，并保持总热量尽可能不超标。”

马方指出，糖尿病是一种生活方式病，营养饮食控制起着至关重要的作用。只有饮食控制得好，才能使降糖药或胰岛素更好地发挥作用。学好营养调理控制，糖友一样可以选择丰富、美味的食物，享受健康的生活。他的思想、理念和报告，像一盏明灯，为众多迷茫的糖尿病患者科学控糖指明了方向。

协和医院营养科主任、糖尿病调理专家马方教授亲临申城
本市糖友抓紧报名、398元公益巡讲门票免费领取

10月6日 不见不散！

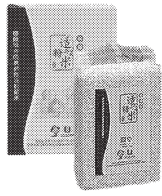
10/6专场 虹口、杨浦区 10/7专场 静安，徐汇区及其它区域

北京协和医院糖尿病调理专家马方教授上海专场报告会的信息，得到上海广大糖友热烈欢迎。应广大糖友之邀，特别设立10月6日、7日两场专题报告会。马方教授现场传授糖尿病人如何科学饮食、如何营养配比、如何平稳血糖？

10月6日、7日聆听马方教授“营养调理四架马车”报告，与马方教授不见不散！

10元
领取
糖尿病
专用大米

此次，马方教授亲临申城，不但为本市糖友带来了“营养大餐”，还能10元领取马方教授带来的“健康大礼”——糖尿病专用大米“适糖米”（2袋装分次领取）。请于见报之日起9:00—18:00之间，拨打电话4000891717报名，免费领取价值398元马方教授公益巡讲门票。由于坐席和物资有限，仅限500人，请本市糖友抓紧报名！



糖尿病专用大米—适糖米

报名倒计时
仅剩6天

主办单位：中国老年保健协会糖尿病专业委员会
上海站承办单位：上海颐证健康管理咨询有限公司

杨浦区 鞍山路102号 电话: 400-089-1717 / 黄兴路2005弄1号楼14(杨浦大厦)

静安区 共和新路3699号共和国际A栋703室 电话:021-61485571 021-61485572

虹口区 中山北一路1250号沪办大厦1号楼603-605室 电话:021-61534255 / 广纪路179号315室(地铁三号线赤峰路向北80米) 电话:15921706207 13636653528

徐汇区 华容路95号(靠近双峰路)罗秀路606号2楼 电话:13917481280 / 宜山路705号科技大厦B座408室(近桂林路地铁九号线桂林站4号出口) 电话:61997032 15921786899

普陀区 桃浦路707号(近子洲路) 电话:18217700997 闵行区 沪闵路243号鸿厦商务楼302室 电话:400-6184-788 浦东区 川沙镇西市街86弄20号临2 13761849458

宝山区 盘古路31号 电话:021-66029519 / 罗店镇亭前街12号C9店面 电话:15221753768 / 月浦镇四元路376号 13701727120 青浦区 宝庆街181号 电话:13761131774

报名热线