

# 新民健康

本报新民健康工作室主编 | 总第 160 期 | 2017 年 5 月 3 日 星期三 本版策划: 叶雪菲 视觉设计: 薛冬银 编辑邮箱: xmjk@xmwb.com.cn

## 5 月养生之旅等你来报名!

5 月, 新民健康养生讲堂将为市民带来“春季养生”系列科普之旅, 让新民健康会员享受“跟着中医学养生”的健康福利。如果你也想要跟着中医学养生, 可加入新民健康养生讲堂, 与中医一起面对面共同探索养生奥秘! 即日起, 可拨打新民健康会员热线 021-80261680(10:00-17:00) 咨询报名, 市民可面对面跟着中医踏上养生之旅哦!

## 我国近半数成年人处于糖尿病“后备军”

# 不吃早饭的人更加容易患糖尿病

吴瑞莲

不吃早饭, 多吃肉、奶酪等酸性食物更容易患上糖尿病? 米饭是不是吃得越少越好? 在奉贤区四团镇平安社区举办的上海市社区健康大讲堂第 42 期新民健康周周讲上披露的卫生大数据显示, 我国目前约有 1.1 亿名糖尿病患者, 占中国成年人总数的 1/10 左右。更为严重的是, 我国近半数成年人处于糖尿病前期。讲台上, 专家们除了针对许多网上热传的糖尿病忌口招数逐一分析外, 纷纷强调, 爱吃肉食, 不吃早饭的人更加容易得糖尿病。若尽快减少不健康饮食和缺乏运动等生活方式中的危险因素, 那些已亮“糖尿病前期”红灯的人群, 有 1/3 会最终走向糖尿病。

### 坚持吃早餐可预防糖尿病

不少女性为了保持身材, 一日三餐变一日两餐, 每餐也只吃半饱。由于早上时间少, 早餐往往首当其冲。但是最新研究发现, 不吃早饭的人反而更加容易得糖尿病。

上海中医药大学附属龙华医院内分泌科杨华主任医师介绍, 目前临床上多个研究和观察发现不规律的早餐与 2 型糖尿病发病风险增加有关, 肥胖女性若希望通过不吃早餐减肥往往还会适得其反。杨主任解释道, 肥胖女性不吃早餐会

导致胰岛素抵抗, 如果想使血糖保持正常水平, 就需要更多的胰岛素。也就是说, 在不吃早餐那天, 女性需要更多的胰岛素处理午餐食物。“大家知道胰岛素抵抗是 2 型糖尿病的一个重要病因, 也是肥胖难以减重的原因之一。长期以来, 不吃早餐就会成为糖尿病的一大危险因素。”杨主任对此建议, 无论多忙, 早餐都不能省。坚持吃健康早餐不仅有助于控制体重, 而且可以预防糖尿病。

### 爱吃肉食等酸性食物可能易患糖尿病

法国的一项最新研究发现, 肉、奶酪及其他“酸性饮食”中的某些成分与 2 型糖尿病关系密切。与吃酸性食物最少的女性相比, 吃酸性食物多的女性糖尿病发病率高出 56%。究竟什么是“酸性饮食”? 多吃肉、奶酪等真的易患 2 型糖尿病吗?

杨华主任指出, 这里提到的“酸性饮食”和食物酸碱性的划分, 不是根据我们的味觉或食物溶于水中的化学性, 而是根据食物进入人体后所生成的最终代谢物的酸碱度而定。酸性食品通常指含有丰富的蛋白质、脂肪和糖类的食品。一般来说, 人们觉得好吃的东西几乎都是酸性的, 如鱼、肉、米饭、酒、砂糖等, 全都是酸性食物。相反, 碱性食物如酸角、海带、蔬菜、白萝卜、豆腐等, 多半是不易引起食欲却对身体有益的食物。

“研究发现多吃肉类、奶酪等

食物, 会导致糖尿病患病率升高。我们虽然没有发现其中明显的因果关系, 但是这一研究结论提醒了我们酸性食物不要吃得太多, 要适量地吃。”杨主任说, 比如米饭、面包及肉类等含有人体必需的氨基酸和碳水化合物, 是宏量营养素, 我们身体每天必须摄入的, 但需要合理摄入, 包括量和食物加工方式, 蛋白质我们建议每天控制在总热量的 10%-15%, 碳水化合物控制在总热量的 55%-65%, 脂肪控制在总热量的 20% 以内。当然碱性食物水果蔬菜豆类等提倡适当增加。上海中医药大学附属龙华医院内分泌科吴腾飞医生也表示, 实际上, 将食物强分酸碱性是不科学的。因为人体内的生理反应非常复杂, 不一定就成碱性物质或酸性物质, 膳食只要平衡合理就好。

### 只吃白肉不吃红肉并不可取

近年来, 关于白肉好还是红肉好的争论一直持续不断, 究竟哪种肉对人体更好呢? 上海交通大学医学院附属第九人民医院内分泌科主任陆颖理主任医师认为, 饮食中最重要的不是多吃什么, 而是根据自身的情况, 合理搭配, 健康饮食。

上海交通大学医学院附属第九人民医院内分泌科李琴博士分析说, 在日常饮食中, 红肉指烹饪前呈现出红色的肉, 包括猪肉、牛羊肉等。这类肌肉纤维粗硬, 脂肪含量较高, 而且饱和脂肪酸的比例较高, 是导致血脂升高的重要因素。摄入后容易引起血脂紊乱, 诱发心脑血管疾病。而白肉指烹饪前呈现出白色的肉, 如鸡鸭鱼肉, 水产海鲜类。白肉肌肉纤维细腻, 脂肪含量较低, 脂肪中饱和脂肪酸含量较高, 可预防血脂异常, 心脏

血管疾病等。李博士说: “时下, 随着生活水平的提高, 我们的肉类、油脂摄入量来源较多, 相比之下, 可以适当多摄取白肉。”

那么红肉一定比白肉差么? 答案当然是否定的。据了解, 红肉中虽然含有较多的饱和脂肪, 但是对于一些特殊的人群, 它的作用是白肉所不能代替的, 比如红肉对于缺铁性贫血的患者就显得格外重要。白肉中虽然含有大量的饱和脂肪酸, 但过量食用白肉也会导致肉类中的饱和脂肪酸氧化成自由基, 从而影响身体的健康。李博士表示, 中国居民膳食指南推荐每日进食白肉 75g-100g 或者红肉 50g-75g, 需要根据不同的人群选择不同的膳食搭配, 比如对于体内缺乏铁元素的人来说应该选择红肉, 对于一些患有血管疾病的老年人应该选择白肉。



### 糖尿病患者不必禁食水果

不少糖尿病患者一吃水果血糖就会“飙升”, 因此变得不敢吃或者只吃甜度不高的水果。在杨华主任看来, 糖尿病患者不必出于血糖原因而与水果“绝缘”。

据介绍, 2017 年, 以牛津大学陈铮鸣教授为首的牛津大学、北京大学以及中国医学科学院的研究人员, 从中国 10 个不同地区招募了 50 余万名年龄在 35 岁~74 岁的成年人, 进行了 7 年的追踪随访。

研究人员发现, 约 20% 的研究对象每天都吃新鲜水果(主要为苹果、桔子等); 约 6% 的人从不或极少吃新鲜水果。结果显示, 和从不或极少吃新鲜水果者相比, 每天吃新鲜水果者 7 年随访期间新发糖尿病的风险下降 12%。而在糖尿病患者中, 每天摄入 100 克新鲜水果

可以使糖尿病患者的总体死亡率降低 17%, 大血管并发症风险降低 13%, 小血管并发症风险降低 28%。

杨主任说道, 《中国糖尿病医学营养治疗指南 2010》指出, 糖尿病患者不必禁食水果。水果应该成为糖尿病食谱的一部分, 吃水果益处多多。一种水果对餐后血糖的影响是由其血糖生成指数 GI 和含糖量共同决定的。例如, 西瓜含糖量只有 4%, 而 GI 高达 72, 远远超过其他水果, 不建议糖尿病人食用。而大多数水果 GI 较低, 如苹果、梨、桃、杏、李子、樱桃、葡萄、柑、柚等, 适合糖尿病患者食用。只有少部分水果 GI 偏高, 如菠萝、芒果、西瓜、芭蕉、香蕉等。“糖尿病人尽量选择含糖量低, GI 低的水果, 这样既满足了口感,

又能维持血糖稳定。

同时, 杨主任提醒, 糖尿病人欲吃水果, 血糖浓度应达到以下标准: 空腹血糖控制在 7.8mmol/L (140mg/dL) 以下, 餐后 2 小时血糖控制在 10.0mmol/L (180mg/dL) 以下, 糖化血红蛋白控制在 7.0% 左右, 没有经常出现高血糖或低血糖, 并且稳定一至两周, 否则请先用黄瓜、西红柿等代替水果。而水果一般作为加餐食用, 也就是在两次正餐中间(如上午 10 点或下午 3 点)或睡前一小时吃, 可以避免一次性摄入过多的碳水化合物而使胰腺负担过重。一般不提倡在餐前或餐后立即吃水果。此外, 糖尿病患者在吃水果时一定要控制好量, 一般每天可以吃 150g 左右含糖量较低的水果。若每天吃水果的量达到 250g, 就应该从主食中减去相当于 250g 水果的热量。

### 一吃米饭血糖就升 错在吃法不科学

一些研究表明, 进食较多的精制白米容易导致糖耐量受损, 诱发糖尿病。除了白米饭以外, 白米粥、白馒头、白面包等精细粮食也属于高升糖指数食物, 同样不利于预防糖尿病。既然如此, 为了防止糖尿病的发生, 我们每天是不是就不能吃米饭了呢?

其实不然。李琴博士认为, 糖尿病的发生是多种因素综合作用的结果, 包括遗传、环境等多个方

面。光从吃白米饭的多少就来判定患病风险增高, 未免有些武断。其实多吃白米饭只是个诱因, 危害远远比不上肥胖、高油高盐食物、缺乏运动大。

据了解, 每个人为了维持日常的活动量, 无论是卧床休息, 还是忙碌工作, 都需要一定的能量摄入来维持。李博士说: “经过多年的研究, 目前推荐日常能量摄入一半来自碳水化合物, 即我们常吃的米、面、粗粮。

### 白天嗜睡也许是糖尿病“作祟”

李琴博士指出, 糖尿病患者容易出现嗜睡症状, 是由于病人体内糖代谢紊乱, 血糖无法被机体充分利用, 导致血糖升高, 从而引起体力减退、精神萎靡, 常常表现为嗜睡。此外, 专家介绍, 老年糖尿病患者往往同时合并高黏血症及脑血管病变, 致使脑动脉供血供氧不足。因此大脑对氧气十分敏感, 大脑缺血缺氧即会引起哈欠频频, 昏昏欲睡。当糖尿病发展到糖尿病酮症酸中毒或糖尿病高渗性昏迷时, 代谢紊乱及脱水也会引起嗜睡。

据了解, 糖尿病的典型症状是“三多一少”, 即: 多食, 就是总感觉饿, 想吃饭; 多饮, 就是总感觉口渴,

不停地喝水; 多尿, 就是需要频繁地小便, 排尿量增加; 一少, 虽然吃得多吃得多, 但是体重反而下降。然而, 李博士坦言, 有些患上糖尿病的人, 往往没有这些典型的糖尿病症状, 而是出现了一些非典型的其他症状, 甚至没有任何症状, 使糖尿病得以“潜伏”, 耽误了发现病情的最佳时机。

“糖尿病的不典型症状包括皮

这是因为每天需要的能量总量一定, 如果摄入碳水化合物少, 就会增加其他如脂类、蛋白质类的摄入, 反而会增加心血管事件风险, 肾脏负担等。一般我们推荐每日主食摄入量约 200-250g, 男性约 300-350g。”

李博士表示, 吃主食血糖容易升高, 是因为现在的主食都是精米精面多, 吸收比较快。她建议, 糖尿病人可以选择一些粗粮, 如薏米、小米、玉米、燕麦、荞麦等混合米面做成主食, 而且尽量避免进食稀饭, 糯米类食品如烧卖、粽子等。

肤瘙痒、干燥, 有时难以忍受, 皮肤被蚊虫叮咬后不易愈合。有些糖尿病患者还会出现视力下降, 眼睛容易疲劳, 视物不清等症状。”李博士提醒, 由于糖尿病神经病变主要是由于高血糖损伤血管和神经引起的, 因此手脚发凉、麻木, 对称分布, 与手套、袜子覆盖部位一致, 或者像“蚂蚁爬一样”, 都属于糖尿病神经病变的早期症状。她建议, 当出现这些症状时, 尤其是老年人有必要排除糖尿病作祟。

更多咨询请添加关注  
“新民健康”和“上海名医”微信公众号  
或拨打新民健康会员中心热线  
**021-80261680**  
(10:00-17:00)

