

管住了嘴,为啥血糖还是高 糖友“第一口”应该怎样吃

很多老年人查出糖尿病或者血糖异常后,面临的问题是“不敢吃”“不能吃”“不知道怎么吃”……明明管住了嘴,为啥血糖还是降不下来?

很多人的吃饭顺序错了

1月16日,中国老年医学学会老年内分泌代谢分会、中国老年保健医学研究会老年内分泌与代谢分会等单位,共同发布了《中国老年2型糖尿病防治临床指南》。指南建议,老年人健康查体除空腹血糖外,还应增加糖负荷后2小时血糖筛查。同时,指南还特别给出了三点重要指导:

1. 饮食:选择低升血糖指数的食物,增加蔬菜和优质蛋白
以碳水化合物为主,宜多

选择能量密度高且富含膳食纤维、升糖指数较低的食物,增加蔬菜和适当比例的低糖水果;蛋白质摄入应为每天每公斤体重1.0克—1.5克,以优质蛋白为主,可改善胰岛素抵抗,减轻与年龄相关的肌肉减少等;

2. 习惯:改变以往的进餐顺序,先喝汤、吃菜再吃主食

改变进食习惯,先汤菜,后主食,有利于减少餐后血糖波动。

3. 运动:每日三餐后适当活动,有利于缓解餐后高血糖

无行走困难的老年糖尿病患者,建议每日三餐后适量的近距离活动,有利于缓解餐后高血糖。同时,老年糖尿病患者可以选择个性化、易于进行和坚持、有增肌作用的全身和肢体运动方式,且每天运动30分钟—45分钟。



第一口决定 血糖血脂

第一口应该吃什么



你吃饭时第一口吃什么?吃菜,吃肉,还是吃饭?

2020年,新加坡研究人员做了一个“第一口吃什么对于血糖影响”的主题研究,并将研究结果发表在《临床营养学》上。研究人员用实验比较了第一口吃哪种食物——蔬菜、肉类、主食、混着吃,对我们身体血糖、胰岛素、饱腹感等的影响。

研究人员随机安排参与实验人员用5种方式进餐。不过,饭菜和热量都是一模一样的:63.2克大米煮的米饭、100克去皮鸡胸肉、180克小白菜。

第一种进餐方式:先吃菜,10分钟后吃肉和饭;

第二种进餐方式:先吃肉,10分钟后吃菜和饭;

第三种进餐方式:按菜、肉、饭的顺序进餐,彼此间隔10分钟;

第四种进餐方式:菜、肉、饭混在一起吃;

第五种进餐方式:先吃饭,10分钟后再吃菜和肉。

试验的结果发现:差别很大。

1. 餐后血糖 第一种先吃菜、第二种先吃肉或者第三种按菜—肉—饭间隔

10分钟进餐,都能显著影响餐后血糖,降低餐后血糖最高值,避免血糖大幅波动。

毫无悬念的是,使餐后血糖波动最大的,是第五种进餐方式,即先吃主食的吃法;而第四种进餐方式,菜、肉、饭混着吃,也就是比较符合我们平常吃饭习惯的吃法,餐后血糖反应第二高。

2. 胰岛素变化 第三种进餐方式“菜—肉—饭”按顺序彼此间隔10分钟进餐,胰岛素峰值最低、波动最小。第一种进餐方式,先吃菜,10分钟后吃肉和饭,这一组峰值也比较低。而先吃肉和先吃饭这两组,胰岛素峰值都比较高。看来,先吃蔬菜对提高胰岛素敏感性的帮助很明显。

3. 饱腹感 第三种进餐方式“菜—肉—饭”的顺序进餐,彼此间隔10分钟,更具有饱腹感,从而有利于减肥瘦身,还有降血糖的作用。

4. 血糖稳定 先吃蔬菜的一两种吃法(第一和第三种进餐方式)比其他3种吃法更有利于血糖的稳定。

总结一下:蔬菜—蛋白质肉类—主食的吃饭顺序,控制餐后血糖的效果的确是最好的;如果无法接受空口吃主食的做法,那么先吃蔬菜,然后再一口肉一口饭地吃,也足够好。

原来,第一口吃的食物,跟餐后血糖降低有很大的关系。

2019年,北京医院内分泌科主任郭立新在一档电视节目中表示,对于糖尿病患者来说,吃饭的顺序特别重要,第一口吃什么,对餐后血糖影响特别大。也就是说,通过合理的饮食方法和顺序,就能让升高的餐后血糖降回去。这种方法不但能控制血糖,而且对血脂、血压、体重都有好处。

我们吃饭时,一般第一口先吃什么呢?很多人都会把菜配着米饭一起吃,但如果糖尿病患者这样吃,餐后血糖就特别容易升高。

控制血糖,不改药,不换菜的绝招就是:碳水化合物一定要最后吃。

多项研究发现,先吃碳水化合物,餐后血糖会陡然升高;混着吃虽餐后血糖略有降低,但依然很高;如果后吃碳水化合物,餐后血糖上升就比较平缓,最高值也相对理想。

总之,糖尿病患者和想要减重者最合适的饮食顺序是:先喝汤,让胃处于一个充盈状态,容易有饱腹感。紧接着吃蔬菜,再吃肉菜,最后吃主食。

据《健康时报》

疫情期间

如何预防双重感染

近期,全球多国报告了“新冠”病毒和流行性感冒病毒双重感染病例。随着人们社交活动的增加,以及春季流行性感冒病毒等其他呼吸道病原体的流行,预计未来可能出现“新冠”和其他呼吸道疾病同时暴发的状况。同时感染这两种病毒,症状会更严重吗?又该如何预防呢?

专家表示,冬季是流行性感冒高发期,再加上“新冠”变异病毒奥密克戎毒株肆虐,同时感染流行性感冒与“新冠”的可能性也在增加。相关数据有限,目前尚不清楚双重感染是否会导致更严重后果,但同

时感染两种病毒可能对人体免疫系统带来更大打击。

联合国世界卫生组织强调,若想防止“新冠”与流行性感冒双重感染造成严重后果,最有效的方式就是分别接种“新冠”疫苗和流行性感冒疫苗,同时继续做好防疫措施,如保持社交距离、戴口罩、勤洗手、加强室内通风等。

需要注意的是,专家不建议同时接种“新冠”疫苗和流行性感冒疫苗。根据中国《“新冠”病毒疫苗接种技术指南(第一版)》,原则上建议流行性感冒疫苗与“新冠”疫苗接种间隔应大于14天。 宗合

西地那非被发现新功效

可显著降低老年痴呆症风险

慢慢遗忘所有事情、生活逐渐不能自理……阿尔茨海默症(老年痴呆症)困扰着不少中老年人,且尚无有效方法治愈。多年以来,科学家们也在寻找能干预并治疗阿尔茨海默症的方法。

12月6日,一项发表在《自然·衰老》杂志上的研究发现,使用西地那非与患阿尔茨海默症的风险大幅降低69%存在显著相关。这为阿尔茨海默症防治带来了新希望。

西地那非,因用于改善男性勃起功能障碍而被熟知。该研究在美国食品和药

物管理局(FDA)批准的1600多种现有药物中,检测了那些可以有效治疗阿尔茨海默症的,最终锁定了得分最高的——西地那非。

参与研究的美国克利夫兰诊所基因组医学研究所博士、华裔科学家程飞雄表示:“西地那非已被证明在临床前模型中显著改善认知和记忆,是最佳的候选药物。”

这项研究结果虽表明了服用西地那非的人患阿尔茨海默症的风险较低,但这并不能证明其中的因果关系,依旧需要更多研究去证明。

据《生命时报》

