

●本周关注

糖尿病病人饮食有四大误区

饮食治疗是糖尿病基本治疗方法之一,但很多患者由于认识上的误区,往往生活在自己设计的“埋伏”里面。

误区 1: 饮食疗法就是饥饿疗法

有人用过度节食或全素食方法治疗糖尿病,开始时因热量摄入减少,使血糖、尿糖值暂时下降,但随后由于营养素摄入不足,人体活动的能量只能由身体的脂肪分解供给,其中的产物为酮体,故会引起酮症酸中毒。

误区 2: 素食杂粮多吃无害

作为四大主食的面粉、大米、小米、玉米,其含糖量非常接近。粗粮含有较多的膳食纤维,比较符合高纤维的饮食原则,但是如果吃太多的粗粮,就可能增加胃肠的负担,而且影响营养素的吸收,长期这样会造成营养不良。数学中有一个黄金分割点,饮食中也有一个黄金法则,科学研究表明,精制粮与粗粮的比值是 6:4 时为最佳状态。

误区 3: 南瓜替代降糖药

在糖尿病人群中,流传

着南瓜有降血糖作用的说法。南瓜的药效,祖国传统医学也早有记载。现代医学研究发现它含有大量果胶纤维、维生素及钙、锌、硒等微量元素。这些物质,有的在肠道内能延缓肠道对单糖的消化和吸收;有的能修复胰岛细胞,并提高周围组织对胰岛素的敏感性,从而调节血糖。但南瓜及其产品只能用于糖尿病的辅助治疗,而不能代替降糖药。每 100 克南瓜中碳水化合物的含量约 4~6 克,350 克生南瓜

产生的热量相当于 25 克大米或面粉产生的热量。糖尿病病人在食用时,应该把这些热量也计算到每天的总热量中去,而不能随意大量进食。

误区 4: 不敢吃水果

糖尿病患者的饮食应当合理均衡。水果中含有微量微量元素,如铬、锰,对提高体内胰岛素活性有很好的帮助作用。在血糖得到控制的情况下,适当进食水果对人体是很有裨益的。

摘自《家庭护士》

●特别提醒

儿童贪食冰西瓜易引发扁桃体炎

吃冰西瓜和冷饮容易导致扁桃体和咽喉发炎。儿童多表现为发热、咽喉疼痛,查看咽喉后发现喉部红肿、充血,扁桃体发炎。

扁桃体发炎的原因是由于细菌和病毒的感染。这些细菌通常存在于人的咽喉和扁桃腺隐窝内,在正常情况下,由于扁桃腺表面上皮完

整和黏液腺的不断分泌,可将细菌排出,保持机体健康。当机体因过度疲劳、局部受到过冷食物如冰西瓜、大量冷饮的刺激后,抵抗力下降时,扁桃腺的血流量减少、腺体分泌机能下降,上皮防御能力降低,细菌即乘虚而入,滋生繁殖,致使扁桃体发炎。

摘自《健康时报》

肝病病人长时间看电视对眼睛不利

长时间看电视对人体非常不好,对肝病病人的危害也是非常大的,肝病病人一般很少出去活动,故很多时间是在家里看电视!

人体的肝脏是维生素 A、D、E、K 等的贮存场所。当肝病病时,储存的维生素 A 数量明显减少,同时病态的肝脏胆汁分泌减少,又会导致脂溶性维生素 D、E、K 等的吸收障碍。

摘自《健康报》

吃药未必空腹好

一般认为要空腹吃药,而且服药时往往有相应的饮食忌讳。其实,如果使用得当,食物与药物不但不冲突,反倒可以相得益彰。用食物来“送”药能够更大程度地发挥药物的疗效,减少未被

吸收的药物量,同时还能降低药物的副作用。因此,这种方法有望减少日益上涨的医药费用。最近,美国达特茅斯学院研究人员在文章中提出,用食物送服抗乳腺癌药物拉帕替尼代替空腹服用,药物反而能被更好地吸收,抵抗癌症也更有效。研究发现,午餐时服药能够使药效率增加 167%,高脂肪的午餐能使药效率增加 325%。

摘自《科技日报》

番茄汁妙用三法

美味的番茄汁除了营养丰富以外,在生活中还有三个妙用方法:

1. 为塑料容器除臭。用来盛装食物的塑料容器由于装的食物种类一般比较复杂,容易串味甚至有臭味,遇到这种情况可以用番茄汁来除臭。方法是先在海绵上倒些番茄汁,再用海绵将番茄汁擦到容器内侧,然后用添加了洗
2. 去除冰箱里的异味。停电引起冰箱里的食物变质,异味横生,您有过这样的经历吗? 试试用番茄汁除掉冰箱里的腐败味道。先将腐败食物处理掉,然后用在番
3. 缓解咽喉疼痛。将半杯番茄汁、半杯温水掺在一起,用来漱口,能够暂时减轻咽喉疼痛的症状。

摘自《健康时报》

●饮食健康

皮蛋“保质期”只有 2 小时

打开后的皮蛋,一定要在 1 至 2 小时内吃完,不要长时间暴露在空气中或放在冰箱里留着下顿吃,否则易感染沙门氏杆菌。

沙门氏杆菌生长的适宜温度为 20℃~37℃,夏季是它生存的好季节,它会与灰尘一起飘浮在空气中,遇到适合的载体就迅速繁殖。皮蛋正是这样一个载体,它能为沙门氏杆菌提供大量的营养,使细菌迅速繁殖,食用这种带菌蛋后会引发中毒。

值得注意的是,感染此菌的皮蛋即使放在冰箱里,低温也阻止不了细菌的大量繁殖,只是使其不太活跃而已。有实验证实,沙门氏杆菌要在 70℃~80℃ 环境下 5 分钟后才会死亡。因此,皮蛋去壳后在高温下蒸 5 分钟左右,或放进微波炉里“转一转”,晾凉后再吃丝毫不影响口味,还相对安全。

摘自《健康时报》



●孕期保健

孕妇不要用搪瓷杯喝热饮

搪瓷器皿表面的瓷是由硅酸钠与金属组成的,其中铅含量很多,还含有铋、镉和锑等有毒品金属元素。有研究报告称,搪瓷器皿经 4% 的醋酸浸泡,即可渗出一定量的铅、镉等有害元素。置于 100℃ 环境内或经一定时间煮沸,也可溶出一定量的铅和镉。

饮食中的铅可来自搪瓷器皿。用搪瓷器皿贮存或饮用酸性饮料,会增加搪瓷器皿中铅的析出。

铅可引起人体中枢神经

系统的损害,从而导致行为改变,还能引起小细胞性贫血。镉能抑制并破坏体内许多酶系统的活性,并有致癌危险。此外,搪瓷所含的铬、锡、铋、锑等均属有毒金属。

由于胎儿正处在发育阶段,孕妇若接触铅等有害物质,很容易造成畸形,甚至死胎。因此,孕妇不应使用搪瓷器皿喝热饮、酸性饮料或进食其他酸性食物,以防各种有毒金属元素对母体和胎儿造成危害。

摘自《信息时报》



配戴太阳镜不当可导致失明

专家们警告说,不少年轻人正冒着损伤视力的危险购买和配戴时尚太阳镜。这种产品和配戴时在极小的程度上让眼睛免受有害紫外线的侵蚀或者根本就是一个无用的装饰物。

一项调查发现,青少年在选择太阳镜时经常是考虑价格和款式这两个因素,而不是考虑安全性。调查结果显示,63% 的受访者表示,更能影响他们购买太阳镜的因素是款式和价格,而不是能够提供什么样的保护。

专家们说,配戴劣质太阳镜会对眼睛带来伤害,提高患上白内障的风险,这种眼病会让人在晚年的时候丧失视力。在购买太阳镜之前应该进行一次简单的质量测试。方法是:用手拿住太阳镜,伸开手臂,让太阳镜微微翘起,进行远距离检测,上下移动眼镜,看看是否有任何扭曲或变形,尤其是镜片边缘处。如果镜片是高质量的,应该不会出现活动的情况。

摘自《北京青年报》

●生活小窍门

美味的番茄汁除了营养丰富以外,在生活中还有三个妙用方法:

1. 为塑料容器除臭。用来盛装食物的塑料容器由于装的食物种类一般比较复杂,容易串味甚至有臭味,遇到这种情况可以用番茄汁来除臭。方法是先在海绵上倒些番茄汁,再用海绵将番茄汁擦到容器内侧,然后用添加了洗
2. 去除冰箱里的异味。停电引起冰箱里的食物变质,异味横生,您有过这样的经历吗? 试试用番茄汁除掉冰箱里的腐败味道。先将腐败食物处理掉,然后用在番
3. 缓解咽喉疼痛。将半杯番茄汁、半杯温水掺在一起,用来漱口,能够暂时减轻咽喉疼痛的症状。

摘自《健康时报》

通通有教育 教育培训 商都招商网同步发布 www.zhaoshangcn.com 一次投入 多重回报 效果极佳 七月“送凉爽”优惠风暴:刊4送1 广告服务热线:63399000 67655128 地址:紫荆山路与商城路交叉口金成国贸大厦 1610 室 陇海西路 80 号 晚报大厦一楼西大厅 传真:63396000 67655048

网上学历教育 国家承认学历 教育部电子注册

# 东北财经大学 华中师范大学

◆高中起点专科、专科起点本科  
◆汉语言文学、英语、计算机科学与技术、电子商务、法学、人力资源管理、学前教育、工商管理、数学与应用数学、社会工作 网址:www.hznu.cn

◆层次:高中起点专科、高中起点本科、专科起点本科  
◆开设专业:会计学、工程管理(含建造师方向)、旅游管理、法学、行政管理、财务管理、国际经济与贸易、电子商务 网址: http://www.edufe.com.cn

咨询电话: 0371-67657225、67632848  
报名截止日期: 7月26日  
报名地址: 郑州市伏牛路118号郑州广播电视大学1211室

# 郑州志达高考补习学校

(原省实验中学复读部)

## 专业高三、初三复读

面向全省招收高三、初三复读生1800名,特长生360名  
专家治校,名师执教;升学率、转化率稳居全省同类学校首位;  
小班制精品教育,特长生文化课、专业课在同一校园授课  
地址:郑州市经七路与红专路丁字口向北30米路东(乘32、61、209、105路公交车到丰产路站下车向南150米) 志达教育网http://www.zhidaschool.cn  
报名热线: 0371-63918000 63926211 63944611 63818306

原郑州一中教师占任课教师总数的 42%

# 郑州新意中学

原郑州一中分校

郑州新意中学以“专家治校、名师执教”著称,校长乔鸿钧原郑州市教委副主任,省优秀教师工作者、省级督学;教学校长蒋薇,数学特级教师,享受国务院津贴专家;特级教师 4 人;高级教师占任课教师的 92%;一中教师占任课教师的 42%,教师中有 19 人曾获全国、省、市数、物、化奥林匹克优秀辅导员,有 58 人曾受全国、省、市各项奖励表彰。

★招生计划★  
●高一新生(200名)  
●高三复读生(600名)  
成绩优秀者可酌情减免

特色:小班上课,分层教学,成绩:应届班升学率 81.2%,复读班升学率 96%  
网址: www.XinYi.edu.cn  
地址:郑州市颍河路 72 号 联系电话:0371-67617890 67615585

# 北大学园高考复读(郑州)指导中心

复读中的国家队——“高分低分不掉队,复读我进国家队”  
5 年近 10000 个成功复读的案例,北大学园被誉为复读界的“国家队”。

全封闭免费试听! 正在进行中

北大学园高考复读 TMS 教学模式:  
导师+讲师+专业班主任+分层次滚动教学+全封闭准军事化管理  
没诊断就开药方,那是庸医;没有诊断乱开药方,那是缺德。选复读学校不能只信“广告”,选复读学校不能只信“名气”。高分低分都是分,对症下药最重要。

龙腾高补:特色班 350-450 分,冲刺二本; 450-550 分,签约一本; 指导电话:61220323 ★高薪诚聘各科优秀教师

“国家队”的第一课 特高级教师“一对一”把脉咨询  
招生热线:0371-61220321 61220322 61220323 61220325 61220326  
学校地址:中原中路 128 号(中原路与西环路交叉口向东 200 米路北)