



糖友贴秋膘 3点要记好



秋高气爽,很多人都想着“贴秋膘”,但是不是所有人都能“贴秋膘”呢?面对秋季的膳食进补,糖尿病患者到底该怎么做?
郑报融媒记者 蒋晓蕾

肉食:选择脂肪较少的肉

糖尿病患者不能把贴秋膘当作是自己放肆大吃的理由。对于糖尿病患者来说,摄入过多的优质蛋白质不仅会增加肾脏负担,还会让身体积累过多的脂肪,增加肾病、心脑血管疾病等并发症的发病风险。

因此,糖尿病患者应选择脂肪较少的鱼肉、里脊肉、去皮禽肉等,每天的摄入量控制在50~100克;还可以搭配适量的豆制品和蛋类,因为豆制品不含胆固醇,可以减少脂肪和胆固醇的摄入,每天一个或两个鸡蛋,对控制胆固醇和胆固醇的代谢也能起到很好的辅助作用。

糖尿病患者应该是平衡膳食,也就是在总热量控制的前提下,尽可能做到谷类、肉、蛋、奶、蔬菜及水果种类齐全,以便获得均衡营养。

果蔬:每天最好来一斤

每天一斤或大于一斤的蔬菜,可以为糖尿病患者提供足够多的维生素和矿物质,减少皮肤发生溃疡的机会,增加骨骼健康。对于肥胖的糖尿病患者来说,应首选深色蔬菜(如深绿色的、红色的、紫色、橘色等),且应占到每餐饮食一半的量。

糖尿病患者选择水果,应选择升糖指数低的水果,如樱桃、柚子、桃子、李子、芒果等,每天应控制在200克以内。

运动:趁着凉爽动起来

低糖、低脂、低胆固醇、低盐、低热量、高维生素、高膳食纤维和适量蛋白质,这是糖友进补的原则,要“量糖而入”,对摄入总热量进行控制,保持血糖平稳,并且一定要及时监测血糖,科学用药。

当然,糖尿病患者在秋天贴秋膘、适当进补的同时,别忘了趁着凉爽动起来。运动不仅能让糖友消耗能量、减少多余的脂肪,还能增强肺脏功能、增加血液流动和骨骼密度,防止并发症发生。同时,保持心情舒畅,有个好心情才能在抗糖路上采取更积极的行动战胜糖尿病。

健康速递

河南省直三院椎间盘病诊疗中心搬至东院区

为进一步改善就医环境和医疗条件,河南省直第三人民医院椎间盘病诊疗中心已于8月28日搬迁至医院东院区,为方便群众看病就诊,现将有关事项通告如下:1.东院区地址:郑东新区民生

路与正光路交叉口。2.东院区门诊位于门诊楼4楼,病房位于病房楼13和14楼,开放床位110张。3.西院区开放门诊地址:中原区陇海西路与伏牛路交叉口门诊楼3楼。蒋晓蕾

郑州济华骨科医院通过CARF认证

8月23日,“CARF点亮中原授权仪式暨康复医学技术与品质交流峰会”在郑召开。据悉,CARF是国际康复质量认证的金标准,此次郑州济华骨科医院通过国际最严格的康复质量控制体系——CARF认证,成为中原第一家、中国第7

家通过此项认证的医院。济华骨科医院执行董事蒋萌表示:“医疗行业具有天然的公众属性,我们要服务更多的人、让更多的人接受我们,有一套体系能让我们时刻保持高品质的、稳定的医疗水准,才是我们想要的!”蒋晓蕾

郑州医博肛肠医院加入郑州人民医院医疗集团

8月25日,郑州医博肛肠医院加入郑州人民医院医疗集团揭牌仪式举行。郑州医博肛肠医院院长赵虎称,成为郑州人民医院医疗集团协作医院,对郑州医博肛肠医院来说既是机遇又是挑战。医院将借此机会,认真学习郑州人民医

院先进的管理经验,学习专家们精湛的医术、优质的服务和良好的工作作风,狠抓医院内部管理,努力提高服务质量,大力实施“名医、名院、名科”的发展战略,不断提升医疗服务水平和医院美誉度,满足不同层次患者的就医需求。蒋晓蕾

解放军153医院成功实施脑深部电刺激手术

60岁的郭先生,9年前被诊断为帕金森病,生活几乎不能自理。患者及家人求助于解放军153中心医院神经外科,由神经外科主任医师王本瀚、副主任医师郭效东带领的帕金森诊疗团队进行全面评估及多方会诊讨论后,决定为患者施行脑深

部电刺激手术(俗称DBS手术)。8月23日,历时5个小时,手术顺利完成。据悉,该院是省内乃至全国开展现代立体定向技术较早的医院,神经外科可为帕金森患者提供全面专业的术前评估、DBS术后调控等服务。蒋晓蕾

“河南省·全国癫痫病专家会诊中心”落户郑州康好医院

8月27日,中国·郑州癫痫医学研讨会在河南郑州M酒店召开。研讨会不仅是癫痫病诊疗新技术的学术盛宴,中国民族卫生协会医院医师分会还在会上成立“河南省·全国癫痫病专家会诊中心”,中国民族卫生协会副会长韩雷正式向郑州康好医院授牌。该会诊中心是中国民族卫生协会医院医师分会为解决河南省癫痫病患者“找

名医难”问题而成立的学术支援机构,会诊中心将设置在郑州康好医院内。郑州康好医院院长刘宝德称,该会诊中心的专家成员将定期以现场坐诊、会诊、讲座和远程会诊等各种形式,与河南省癫痫病患者互动,协助郑州康好医院为患者制订科学有效的诊疗方案。韩新宝

(图) 东方整形 【2016】 第11-22-02025



东方整形 15000支 玻尿酸疯抢

充值翻倍 · 折扣你定 · 奢侈好礼 · 疯狂抓钱






东方整形美容医院

魅力热线 66885566 / 郑州市人民路6号