

糖友并非“苦行僧” 不用天天煮青菜

专家称,控制好食物种类和总量,偶尔小过“肉瘾”也无妨

品美食 糖友并非“苦行僧”

“很多糖友问我,是不是要想控制好血糖就只能天天开水煮青菜,还不能放太多调料。”李清楚说,患了糖尿病,并非就要和红烧肉、清蒸鱼绝缘,如果控制好食物的总量和种类,偶尔让自己的肚子小过“肉瘾”也无妨。这里教大家一些吃饭技巧:

煮和炖别多吃。很多人认为煮出来的菜清淡,实际上由于烹饪时间长,食物中的营养成分会被破坏。秋冬季时,糖友不摄入足够的维生素会让皮肤干裂、口腔溃疡的发生风险增高。

红烧、勾芡类以及拌沙拉酱的菜品,控制总量下可少吃。虽然沙拉酱的脂肪含量较高,但在摄入油较少的情况下,可以加一些在菜中调味。一般来说,2~3克淀粉就足够一个汤勾芡的量,对糖友的影响不大,但是如果勾芡中淀粉比较稠,应当计入主食的量。当然,带有这些词汇的菜以及煎炸食品最好还是少吃,以避免总摄入量超标。

凉拌菜可多吃。对于糖友来说,这是一种比较推荐的烹饪方法。一般而言,凉拌菜中的油、盐等调味料放的并不多,因此其中的脂肪和钠的总量较容易控制。凉拌前建议将菜用热水焯一下,这样更加卫生。同时,食材中的草酸、嘌呤等对糖尿病人健康不利的成分都是水溶性的,焯一下能够去掉这些成分。蒸菜作为一种热菜的做法,在加水少,盐分和油控制得当的情况下,营养不容易流失,因此也是一种糖尿病人可以选择的吃法。

糖尿病患者饮食5建议



- 食用健康的碳水化合物, 试吃水果、蔬菜、全谷类、豆类和低脂乳制品
- 饱和脂肪的摄入量不得超过脂肪摄取总量的7%
- 降低反式脂肪摄入量
- 控制饮食中胆固醇的含量(每日饮食中少于200毫克)
- 每周至少吃两次鱼, 但不建议吃煎鱼, 烹调以少油为主

常运动 掌握时间与强度

糖尿病人开展运动利与弊孰多孰少呢? 李清楚认为:糖尿病人适量运动很重要。经常锻炼有助于减轻体重、改善睡眠、增强体力。对糖尿病患者而言,锻炼的好处还不止这些,还能增加胰岛素、减肥、活血、改善心肺功能等。运动锻炼的原则是:不宜参加激烈的比赛和剧烈运动,掌握时间与强度。

运动的量该怎么计算? 李清楚给大家介绍了两个简单的方法:第一,运动到身体微微发热,但没有疲乏、难受的感觉,

这是一个合适的运动量。第二个方法,是用170减去自己的年龄,运动之后的心率不要超过这个数字,例如,一个50岁的人,用170-50=120,也就是说此人运动后心率不超过120次,否则运动量就偏大了。

锻炼的方式也多种多样,步行、广播操、太极拳、气功、游泳、骑自行车等都可以。其中步行最简单也最易于坚持,建议大家宜在饭后半小时至1小时左右开始进行,每次15~30分钟即可。

防发病 7个信号早知道

李清楚说,正常人的空腹血糖一般在3.3~6.1mmol/L,餐后在10.0mmol/L以下,最多不超过11.1mmol/L,餐后2小时又回到正常水平7.8mmol/L以下。如果血糖一旦失控,在全身都会有信号,早知道可以做到早防范。

头晕眼花 血糖过高容易造成起身站立速度太快时感到有眩晕感,心跳过快。这些情况可能会突然发生,或者同时伴有呼吸急促、胸闷、说话不清或视力丧失。

视力变化 血糖过高容易造成视力模糊,看东西出现黑点或者闪光等问题。另外,从黑暗处到较亮处时,糖友眼睛需要更长时间加以调节。

牙龈出血 除了出血之外,高血糖还会导致牙龈萎缩及出现严重牙周病的症状。久拖不治,则容易导致牙齿脱落。

口腔干燥或溃疡 高血糖会导致口干舌燥,更容易发生口腔疼痛、溃疡、炎症和龋齿。

四肢刺痛或麻木 神经损伤会扰乱四肢与大脑之间的神经传递信号。血糖过高容易造成手脚针刺感或麻木,走路时感到脚痛。腿部和脚部肌肉力量减弱,站立不稳。

出汗异常 血糖过高容易导致一些患者出汗更频繁,夜间或吃饭时尤其严重。但是,有些患者则完全不出汗,即使在大热天也很少出汗。另外,检查一下脚底,如果皮肤很干燥,说明汗腺功能出现异常。

皮肤干燥或瘙痒 血糖过高时体液相对较少,更容易导致皮肤干燥和瘙痒。
郑州晚报记者 李鹏云 通讯员 唐新国

有眼病 免费领好眼睛贴

特别关注 不用花钱 让眼睛明亮

热烈庆祝河南自然堂会员健康管理中心隆重开业,为了感谢广大新老用户长期以来对好眼睛贴的信赖与支持,让更多的眼病患者重新拥有一双健康明亮的眼睛,享受幸福生活,自然堂特在全国各地自然堂健康连锁举办大型免费领取活动,凡是有眼病的患者,打电话报名到指定地址均可免费领取。

1 价值100元好眼睛贴免费领取 (60元治疗卡+40元好眼睛贴)

2 价值300元大型仪器免费身体检测

想要眼睛明亮 就贴好眼睛贴

贴3-5分钟: 一股清凉的感觉浸透眼眶,眼睛感觉到从未有过的舒服,眼疲劳立刻清除,20分钟睁开眼睛后,感觉到眼睛清楚多了。

贴1星期: 眼睛干涩、畏光、模糊、晶体浑浊等症状消除,清晰透明度提高,视力不再下降,眼分泌物开始增多,眼部营养丰富,细胞变得异常活跃。

贴1个周期: 视力开始提高,眼前白雾、黑影变淡,眼压恢复正常,晶体浑浊体消失,看东西清澈明亮。

贴3-5周期: 白内障、青光眼、玻璃体混浊、眼底病变等各种眼疾基本康复,视力恢复正常,心情舒畅。

免费领取人群

■ 白内障、老花眼、飞蚊症、青光眼、角膜炎、结膜炎、黄斑变性、眼底病、眼睛干涩、发痒、酸胀、疼痛、视物模糊、视力下降等中老年人;

■ 近视、弱视、散光、视疲劳人群;

康复眼病 只需四步



溶解
独有的生物技术PMT植物性胶原酸精与药物有效成分迅速进入眼部细胞组织,与自由基发生氧化还原反应,溶解晶状体变性浑浊物。



雾化
PMT植物性胶原酸精迅速将浑浊物斑块击碎并雾化。



润眼
拔除自由基病变物并排出眼外,继续滋润眼部组织细胞,恢复晶状体生理功能。



拔油
清除眼内自由基,使眼睛恢复原有的机能,重新获得健康明亮的眼睛。

免费领取时间 **11月13-15日三天** 报名电话 **400-600-2098 0371-5517009**

领地址
◆ 商城路紫荆山路口金城国贸大厦6楼607 (自然堂会员健康管理中心) ◆ 建设路国棉四厂大门向北十米路东 (自然堂健康连锁) ◆ 人民路16号(11中对面) (自然堂健康连锁) ◆ 经四路与纬四路交叉口向南200米路西 (自然堂健康连锁)

通知 水质处理器免费发放

健康饮用水惠民行动进郑州 免费申领:400-8081-237

秋冬时节,干燥与湿润交错发生,人体对水的需求会更加旺盛。多喝水,多喝健康干净的水,对人体生理平衡会更有益处。然而,地下的自来水管,不可避免发生铁锈污染;各种工业水污染;自来水进户前用漂白粉消毒后的余氯污染……水质污染,正严重危及我国居民健康。

为了让居民了解自家饮用水现状,让居民对健康饮水的重要性引起重视。不让自己的身体成为污染水的“过滤器”。2012年10月,在相关单位及广州沃康环保科技集团等爱心企业的支持下,全民健康饮用水惠民行动在全国展开。行动第一步,就是向全国55岁以上老年居民免费发放高科技产品:水质处理器(型号:3WIN99)。

截止目前,惠民行动已经在上海、江苏、浙江、广东、四川、重庆、河南、山东等十余省、自治区、直辖市近110个城市全面展开。60多万万个家庭都领取到了水质处理器。从今年3月开始,惠民行动已经来到郑州,首批向郑州55岁以上的居民发放水质处理器。

据了解,只需要将水质处理器装在水龙头上,2天左右就能检测出家中水质好坏。1、判断污染程度;2、是否影响健康。特殊滤芯还能过滤自来水中的重金属、微生物、余氯等污染物,确保家人能喝到健康、卫生的净水。
郑州居民刘阿姨3月初就领取到了水质

处理器。她说,“我确实没花一分钱,就和老伴一人领了1个水质处理器!装在水龙头上几天后,滤芯竟然由纯白色变成了深褐色。过滤后的水,家里人尤其是老人和孩子喝着就是让人放心!”

申领条件:(1)本市常住居民;(2)拥有可安装的自住住房;(3)申领人年龄必须大于55周岁。水质处理器郑州新到2000个,目前已经开始发放。每天领取量达到80多个,很快就要领完。先报先得,望符合条件的老人尽快申请!!

郑州申领电话:400-8081-237 (报名时间:早7:30到晚6点)

安装步骤:

