

过年聚餐、零食多

“糖友”稳糖这样吃



过年最开心的就是美食当前，一大波年货零食、年糕、饮料将伴随新春佳节。但对于血糖偏高或者有糖尿病的人群来说，这可能是一场“爱而不得”的美食盛宴。

那么对于糖友而言，春节可不可以放松一下？年货零食可以吃一点吗？如何吃才能把血糖稳住，不至于血糖飙升？今天由广州医科大学附属第三医院临床营养科副主任医师曾青山来讲解一下。

“稳住血糖”有秘诀

对“糖友”来说，吃喝多了，常常会导致血糖不稳，从而引发系列并发症。曾青山指出，“稳糖”不仅要在食物上下功夫，更要注重增加活动和加强血糖的监测。

首先，“糖友”们要注意控制食物总量。曾青山建议，正餐控制好主食和肉类的总摄入量，品种可以多，但少量浅尝，尽量不超过平日的进食量。

如果上一餐吃超量了，或者吃

了高糖高脂肪的食物要怎么办？曾青山指出，此时可以进行“动态平衡”来调整，下一顿主食，如米饭要相应减少一半左右，甚至不吃，或者当天饮食过量后，第二天应相应减少进食量，保持动态平衡。

其次，如果假期饮食用量增加，建议饭后半小时进行适量活动降低餐后血糖，如散步、快走，时间达45分钟最佳，“最重要的是动起来”。

再次，就是每天最好监测血糖，尤其是睡前血糖和空腹血糖。曾青山介绍，如果血糖明显高于平日，注意第二天的饮食要严格控制 and 加强活动量，避免持续高血糖状态。

外出就餐有讲究

春节期间外出就餐难免增多，美食当前，不少“糖友”控糖难度增大。曾青山介绍，其实糖尿病患者在外就餐时掌握四个技巧就可以较好地控制血糖。

首先，要吃对顺序。按照蔬菜、肉类、主食这样的进食顺序可以有

效降低餐后血糖。

其次，肉类的选择也很重要。曾青山说，要避开“炸、油煎、红烧”这类做法的肉类，选择白灼、清蒸、焖、炖、炒这些做法的肉类。尽量不吃肥肉，每种感兴趣的菜式可尝一两块，控制总量在75g~150g。

再次，在主食选择上，要偏向杂粮及其制品，如窝窝头、小米糕和燕麦馒头等。煎饼、葱油饼含油量大的主食尽量不吃。曾青山建议，米饭控制在半碗到1碗，若吃其余主食，则减少米饭量。

最后，不喝汤最好，想喝的话，可选择饭前喝小半碗；饭后优先选择小番茄、橙子、苹果、雪梨、番石榴、火龙果等水果，当然不吃最好。

年货零食科学吃

春节假期，面对琳琅满目、品种丰富的零食，曾青山建议，“糖友”们应当选择在饭后两小时再吃。

曾青山介绍，坚果类食物中，像开心果、瓜子、花生等可吃，每次手抓一小把的量即可。水果类中，常见的苹果、橙子、柚子、车厘子、橘子、葡萄、草莓、猕猴桃等均可吃，量要控制在半斤以内。值得一提的是，要注意避开香蕉、菠萝蜜等高糖分的水果。

除了以上可以食用的，还有一些食物是要尽量避免的。曾青山建议，所有饼干都尽量不吃，哪怕是咸饼干；果干像葡萄干、蔓越莓干、蓝莓干等不吃；糖果不吃；煎堆、油角、麻花等传统过年小吃尽量不吃，尤其是甜味的；年糕等甜馅的不吃。

在饮料中，牛奶、豆奶、酸奶、苏打水、椰子水、玉米汁、果汁可少量喝，其余含糖饮料和酒精饮品一律不饮用。（羊城晚报 薛仁政）

转阴后一直咳嗽？
饮食有五忌

很多新冠病毒感染的患者“阳康”后，仍有咳嗽的症状。有些听从医生的建议，服药的同时做好忌口，咳嗽很快痊愈了；有些患者虽不太注意忌口，但体质比较好，也能痊愈；还有些人的咳嗽却迁延不愈，甚至一个多月也没见好转，这些人往往身体就弱，还不注意忌口。那咳嗽到底该忌些什么呢？

忌寒凉食物。中医认为“形寒饮冷则伤肺”，即寒凉的东西会损伤人体的肺脏。咳嗽与肺脏息息相关，如果肺脏被寒邪所伤，咳嗽则随之而来或随之加重。中医还认为“脾为生痰之源”，痰是脾胃功能失调而产生的，而脾胃不耐寒热，寒凉食物会损伤脾胃，从而产生痰液。故应尽量不吃水果、冷饮，这些食物易助湿生痰。

忌油腻之品。油腻之品，如奶油蛋糕、巧克力等，往往含有各种添加剂，会加重对气道的刺激，且不易消化、易胀气，吃多了也容易生痰，所以不建议吃。牛奶甘寒滋腻，同样容易生痰。咳嗽时，尤其风寒咳嗽、痰湿咳嗽、脾肺气虚的患者，不建议喝牛奶，尤其是没有加热的牛奶。

忌荤腥鱼肉。俗话说“鱼生热，肉生痰，青菜豆腐保平安”。咳嗽期间，人体正气在抵抗炎症、病毒等代谢产物的侵袭，这时候吃

荤腥鱼肉会加重脾胃负担，容易影响身体排痰，犹如火上浇油。中医也有“食肉则复”的说法，意思是疾病刚刚好转，立即吃肉则病易复发。如果是风邪引起的过敏性咳嗽，咽痒则咳，鸡肉、鱼类、海鲜更要少吃，会加重过敏症状。

忌香燥之物。香燥之物即辛辣刺激、油炸烧烤、干果类等食物，容易化燥上火，损伤肺阴。可使风寒咳嗽等出现化火化燥现象，如咽干、咽痛、鼻干等；还可使风热咳嗽、肺燥阴虚咳嗽的症状加重，也会加重脾胃负担。

忌补品。很多患者认为孩子及老人反复咳嗽难愈是因为体质弱，因此会给老人孩子进食燕窝、人参等补品，希望能提高抵抗力。实际上，补品的偏性较大（过热或过寒），儿童服用易上火，老人服用易加重脾胃的消化负担，进而损伤脾胃的消化功能，反而加重病症。

咳嗽期间的饮食应尽量清淡，如青菜、豆腐、萝卜、面条、米饭、大米粥、小米粥等。此外，若是肺燥阴虚的咳嗽，可以用冰糖炖梨，或用百合、银耳煮粥。若平时吃肉过多，咳嗽痰声漉漉，可以煮点丝瓜、萝卜汤喝。若是风寒咳嗽，痰多质稀的，可泡点生姜陈皮水喝。

（大河健康报 王晨琳）

心衰患者收好
这10条“护心”指南

心力衰竭简称心衰，是指由于心脏的收缩功能和（或）舒张功能发生障碍，不能将静脉回心血量充分排出心脏，导致静脉系统血液淤积，动脉系统血液灌注不足，从而引起心脏循环障碍症候群。心力衰竭并不是一个独立的疾病，而是心脏疾病发展的终末阶段，是很严重的疾病，因此一旦确认要及时问诊，同时要做好护理。

坚持服药。心衰患者即使病情有所好转，未经医生许可，也不能自行停药或减少服药剂量；病情加重时，也不能随便增加药物剂量。心衰患者如果突然停药或减量，均可能出现严重的副作用，且容易引起心衰复发，甚至导致死亡。

低盐饮食。心衰病人心功能差，容易出现液体滞留的情况。吃得过咸时，体内摄入钠量多，导致血液的容量增加和血压的升高，心脏负担加重，液体更容易滞留于全身各处。因此，轻度心衰病人每日摄入食盐量应控制在4~5g以下，中重度病人每日摄入食盐量应控制在1~2g以下。

饮水有度。由于心衰患者肾脏处理钠和水的功能较差，摄入过多液体会加重病情。一个日常活动没有问题的病人，每天摄入2000ml左右液体是可以的，包括汤、茶、粥、奶、饮料、水等流动的液体，以及含多汁的水果。病情重的患者，需减少液体摄入量。

充足睡眠。每天保证6~8小时睡眠是非常有必要的，因为睡眠的时候身体的每一个器官都在休养和维护，而缺乏睡眠的人体

器官往往都会反应迟钝，免疫系统亦是如此。

监测体重。体重增加是心衰加重的最初迹象之一，意味着组织中液体在积聚。建议患者每天晨起排空膀胱后测量体重，若短期内体重明显增加，如每周增加2~3公斤，无论有无不适症状，均应及时就诊。日常生活中，控制体重也有利于心衰的控制。

运动有度。患者在运动时应掌握“度”，以活动时不感到疲乏、最高心率每分钟不超过120次为度。对于慢性稳定性心衰患者，适度锻炼是有益的，但对一些急性心衰、心衰加重患者，不建议运动锻炼。

避免诱发因素。感染、过劳、情绪激动、饮食不当等均可诱发和加重心衰，所以要注意保暖，防止受凉感冒，保持乐观情绪，避免情绪激动。感染是心衰的主要诱因，尤其是呼吸道感染占绝大多数，因此，心衰患者在夏秋之交时可接种流感疫苗，预防秋冬季高发的呼吸道疾病。

戒烟戒酒。烟酒除引起交感神经过度兴奋，对心脏产生直接不良反应外，还会影响人体氧气的运送及药物的功效，是心衰死亡的主要因素，因而心衰患者需要戒除烟酒。

避免便秘。用力排便时会加重心脏负担而诱发心衰，严重时会引起心梗和猝死，所以保持大便通畅可以减少心衰的诱发。

定期随访。心衰的治疗是一个长期的过程，病情稳定时，最好固定一个医生，每隔2~3周到心血管专科随访。

（大河健康报 张春燕）

你被这九句话欺骗过吗？

2022年食品安全与健康流言榜出炉

2023年1月6日，中国食品科技学会与中国科协科学辟谣平台共同发布2022年食品安全与健康流言榜。以下这9句话，相信我们在日常生活中或多或少都听到过，甚至许多人对其中的有些话术深信不疑，但事实上，许多流言其实都披着令人信服的外衣，需要我们积累更多饮食常识，培养甄别能力。下面我们就来一一揭开2022年九大食品安全与健康流言的科学真相。

流言1：保质期长的牛奶是因添加防腐剂。

科学真相：保质期长短取决于牛奶的灭菌方式和包装工艺等，一般采用超高温瞬时灭菌方式的牛奶保质期可至少达6个月，与防腐剂无关。

流言2：乳糖不耐受的人不能喝牛奶。

科学真相：乳糖不耐受是人体乳糖酶缺乏或分泌不足引起的，乳糖不耐受人群可选择饮用酸奶、添加乳糖酶的无乳糖或低乳糖牛奶，也可尝试少量多次饮用牛奶的方式，例如每次<50毫升，逐渐增强肠道对乳糖的耐受性。

流言3：果汁可以完全替代水果。科学真相：水果通过榨汁后食用的方式已被大众广泛接受，但无论是工业生产还是家庭榨汁，营养物质或多或少都有损失。因此，果汁并不能完全替代水果。

流言4：空气炸锅烹调的食物不健康，还可能产生致癌物。

科学真相：空气炸锅的加热原



理类似于烤箱，只是比烤箱内的空气流动更快、食物熟化时间更短而已。因此，利用空气炸锅并不会比其他加工方式产生更多的有害物质。

流言5：草莓能检出多种农药残留，是最“脏”的水果。

科学真相：检出农药残留并非不安全。我国对各种农药最大残留量均制定了限量标准，只要在标准允许范围内，就是安全的。

流言6：苏打水能调整身体酸碱平衡。

科学真相：健康人体的内环境能自动保持在合适的pH值范围，为体内的生理活动提供稳定的环境。靠饮食调节人体酸碱平衡的说法不科学。

流言7：乳饮料与纯牛奶一样营养。

科学真相：乳饮料和纯牛奶的

生产工艺、原辅料等均不同，营养也有所差异。一般情况下，纯牛奶的蛋白质含量高于乳饮料，我国国家标准规定，纯牛奶中的蛋白质含量应≥2.9克/100克，而乳饮料中的蛋白质含量仅≥1.0克/100克。

流言8：“零添加”食品更安全。

科学真相：“零添加”与食品安全性没有必然联系。反而有些食品正是因为工艺必要性添加了食品添加剂，其质量和安全性才更加有保障。

流言9：豆浆喝多了会诱发乳腺癌。

科学真相：大豆异黄酮具有双向调节作用，不会单纯导致体内雌激素水平升高。相反，已有科学研究证据表明，大豆及其制品具有健康益处。

（北京青年报 雷若彤）