

健康管理

有关糖尿病的几个误区

编者按:近年来,糖尿病发病率迅速增长,然而有关糖尿病的知识普及仍然不够,公众认知误区还有不少。下面介绍几个有关糖尿病的常见误区,供大家参考。

糖尿病“不是严重疾病”,无需干预

有些人认为糖尿病只是一种普通的慢性病,不必重视。中国研究人员2013年在《美国医学杂志》上发表的一项研究显示,依据调查结果推算,中国约70%的糖尿病患者不知道自己已患此病,而接受治疗的成人糖尿病患者中,血糖控制率不到40%,公众对糖尿病缺乏重视。

事实上,如不加干预,糖尿病会导致失明和截肢等严重后果,患者发生冠心病、脑卒中、尿毒症的危险性高出普通人数倍。世界卫生组织近日发布的《全球糖尿病报告》显示,2012年,糖尿病导致全球150万人死亡,而血糖超出理想值也会增加心血管疾病和其他疾病的风险,

另外造成220万人死亡。

“吃出来的病”真能“吃回去”

有宣传把糖尿病称为“吃出来的病”,并认为单靠控制饮食就能“不治自愈”,甚至宣扬某种食品的“食疗功效”,号称能“根除”糖尿病。

糖尿病有两种主要形式:1型糖尿病和2型糖尿病。前者特征是缺乏胰岛素分泌能力,无法预防;后者更常见,是由于自身无法有效利用胰岛素造成,可通过控制饮食、适量运动达到一定预防效果;两者目前均不能根治。

在2型糖尿病治疗方面,改掉不健康的生活方式有利于治疗,但定期检测血糖、进行必要的药物控制同样重要。迷信“食疗”、宣扬“根治”,都是伪科学。

对“糖”要避之千里

在控制饮食方面,最常见的误区就是糖尿病患者应该远离任何形式的糖。因此有所谓“健康食谱”称,糖尿病患者不能吃主食、肉和水果。

从科学角度讲,糖尿病饮食重在“平衡”,各营养素之间要保持一定比例。比如,碳水化合物不按50%~60%的比例摄入,可能导致脂肪的过度分解,出现酮症,甚至发生酸中毒。因此,糖尿病患者的主食量一般不宜少于150克至200克。

同样道理,肉食摄入过少也会带来健康问题,比如使机体蛋白质不足易导致患者抵抗力降低。至于水果,其甜味主要由果糖来决定,但果糖的代谢不需要胰岛素。如果餐后血糖低于10,可以摄入一些水果,吃水果的最佳时间是两餐之间。

关键词链接:

糖尿病患者控制血糖应该讲究科学、持续、平稳,“强制降糖”不可取。这是因为人体在血糖下降幅度较大或速度较快时会产生明显的升糖反射,即体内的升糖激素会在短期内骤然升高。强制降糖违反了人体的自然规律,可能导致严重后果。

《中国居民膳食指南(2016)》核心推荐(二)

国家卫生和计划生育委员会

膳食指南修订专家委员会总结了最新食物与人群健康关系的科学证据,梳理了我国居民主要营养和健康问题,为改善大众营养、引导食物消费、促进全民健康,《中国居民膳食指南(2016)》中提出了六条核心推荐条目

吃动平衡,健康体重

食不过量
控制总能量摄入
保持能量平衡各年龄段人群
都应天天运动
保持健康体重减少久坐时间
每小时起来动一动坚持日常身体活动
每周至少进行5天中等强度身体活动,累计150分钟以上
主动身体活动最好每天6000步

世卫组织:本世纪以来全球人均预期寿命增5岁

新华社日内瓦电(记者 张森)世界卫生组织近日在日内瓦发布的新报告说,全球人口平均预期寿命在2000年至2015年间增加了5岁,达到71.4岁。这是自上世纪60年代以来出现的最快增幅,但国家之间的差别依然较大。

世卫组织当日发布的报告——《世界卫生统计2016:针对可持续发展目标监测健康状况》罗列了全球194个国家和地区的数据,内容涉及死亡率、疾病和卫生系统指标、全球主要疾病负担等方面。

报告显示,自2000年以来,全球在人均预期寿命方面取得显著进展,这一进展扭转了上世纪90年代人均预期寿命出现倒退的局面。当时非洲因艾滋病流行,当地人均预期寿命下滑。

预期寿命的最大增幅出现在世卫组织非洲区域,当地人均预期寿命提高了9.4岁,达到60岁,其中的主要推动因素是儿童生存得到改善,疟疾控制取得进步,用来抵御艾滋病毒病的抗逆转录药物更加普及。

这份报告还显示,日本女性的预期寿命为86.8岁,为全球女性长寿之最。瑞士男性的预期寿命达到81.3岁,在各国男性群体中最长寿。塞拉利昂的男女预期寿命均为全球最低,女性50.8岁,男性49.3岁。

咸蛋黄豆腐

材料:嫩豆腐、咸蛋黄。
调料:植物油、小香葱、盐。
做法:1.豆腐切小块,水烧开后加半茶勺盐,煮2分钟过冷水沥干。
2.咸蛋黄切丁、小香葱切末。
3.锅内加入少许植物油,把蛋黄丁炒散,放入豆腐炒均匀。
4.锅内加入半碗水一茶勺盐,大火煮开转小火炖5分钟,收汁撒葱花即可。



圆白菜炒小虾

材料:圆白菜、新鲜小河虾。
调料:植物油、盐、味精、蒜片、葱花各适量。
做法:1.圆白菜剥片、洗净,沥干切块;小河虾用清水洗净备用。
2.锅内放植物油烧热,将小虾放入稍炸一下,捞出。
3.将蒜片、葱花放入余油中爆香,加入圆白菜、盐、味精,翻炒数下。
4.锅中加入刚炸好的小虾回锅,炒至入味即可。



钢新公司餐饮营养部

住房手续挂失

郑金保,不慎将大钢迎曦苑宿舍6栋1单元5号的购房发票遗失,特此声明。

张海生,不慎将大钢盒子楼宿舍2栋1单元16号的购房发票遗失,特此声明。

王宝利,不慎将大钢二十六宿舍25栋1单元5号的住房证遗失,特此声明。

张润海,不慎将尖草坪街自建南巷大钢八十间宿舍7栋1单元5号的购房发票遗失,特此声明。

车辆出入证挂失

房地产开发公司曹占红、王俊,不慎将车牌号为:晋AJU875的车辆厂区通行证遗失,特此声明。

挂失

福利总厂王改芬,卡号:07000072

福利总厂王桂冰,卡号:07001024

福利总厂王桂英,卡号:07001285

福利总厂王俊岁,卡号:07001683

福利总厂王培明,卡号:07000270

福利总厂王玉香,卡号:07001735

福利总厂王月兰,卡号:07001685

福利总厂王跃生,卡号:07001912

福利总厂王志刚,卡号:07001109

福利总厂徐奎,卡号:07002160

福利总厂许素芳,卡号:07000107

福利总厂严文举,卡号:07002161

福利总厂杨富,卡号:07000141

福利总厂姚冬莲,卡号:07001265

福利总厂姚丽珍,卡号:07000906

福利总厂阴剑花,卡号:07001031

福利总厂殷铭丽,卡号:07001698

福利总厂袁磊,卡号:07001411

福利总厂袁长锁,卡号:07001860

福利总厂岳宝英,卡号:07001525

福利总厂岳改花,卡号:07001699

福利总厂张爱华,卡号:07001607

福利总厂张贵英,卡号:07002038

福利总厂张剑秋,卡号:07002151

福利总厂张美莲,卡号:07000249

福利总厂张素英,卡号:07000400

福利总厂张锁锁,卡号:07001515

以上职工大钢出入卡遗失或注销,特此声明