

吃“多糖”可防糖尿病

中老年人长期吃糖过多,会引起血糖升高,但有一类“糖”叫做“多糖”,不仅不会引起血糖升高,反而可预防糖尿病。

南京医科大学第一附属医院内分泌科何戎华主任介绍,一般人食用多糖4~7小时后,血糖降糖率达56.45%。我国日常食物中含显著降糖作用的多糖有20多种,中老年人不妨常吃这些食物,对稳定血糖和防治糖尿病大有益处。

中老年人易患糖尿病与体内胰岛素细胞减少,导致胰岛素分泌减少有关。此外,老年人还容易发生胰岛素抵抗,使糖的利用减少,也会导致血糖升高。研究发现,多糖具有双向调节血糖的作用,增强全身组织对葡萄糖的摄取和利用,提高对胰岛素的敏感性,从而给胰岛减轻负荷,保护胰腺功能。

目前已发现具有降糖活性的天然多糖,主要来自海带、茶叶、南瓜、苦瓜、薏苡仁、木耳、香菇、马齿苋、银耳及紫萼、刺五加、黄芪等,均有一定防治糖尿病的作用。

银耳多糖

银耳中的银耳多糖可将胰岛素在人体内的作用时间,从3~4小时延长至8~12小时,有明显延缓血糖上升的作用。

将银耳10克泡发洗净炖成黏稠状,然后放入焯过的带根菠菜100克,加入调料食用。银耳炖熟可使多糖更好地析出。菠菜中含有一种类胰岛素物质,与银耳同用能起到更好的降糖效果。

木耳多糖

木耳多糖溶于水时会变得更黏稠,导致肠胃中食物黏性增大,从而降低胃的排空率,有效缓解进食导致的血糖激增,控制餐后血糖升高。

木耳多糖在热水中溶解度较高,因此黑木耳煮熟后更利于多糖的吸收利用。

香菇多糖

香菇多糖能够通过调节糖代谢、减少肝糖原分解的途径来降低血糖,无须通过胰岛素的作用,所以特别适合空腹血糖高和餐前血糖高

者食用。

干香菇最好放在日光下晒一天,可促进香菇中麦角固醇转变为较多的维生素D。浸泡干香菇的水不要扔掉,因为香菇嘌呤在浸泡香菇的水里含量较高,具有很高的保健功能。

海带多糖

海带中的海带多糖,能明显改善人体糖耐量,保护胰岛细胞。海带多糖还可降低血清胆固醇和甘油三酯。

海带可与冬瓜煮汤吃。带皮冬瓜能利水消肿、生津止渴,对降低血糖也有很好的效果。

薏苡仁多糖

薏苡仁中的多糖能改善糖耐量异常,增加肝糖原量和肝葡萄糖激酶活性,有明显的降低血糖效果,特别适合糖耐量异常者。

薏苡仁、山药、茯苓各20克,磨成粉调成糊状煮粥。打成粉末后,薏苡仁多糖可充分溶解、析出,增强改善糖耐量异常的作用。

苦瓜多糖

苦瓜所含的皂甙类和多糖类化合物具有降血糖活性,它不仅有直接的类胰岛素作用,还有刺激胰岛素释放的功能,且无任何毒副作用,被誉为“植物胰岛素”,尤其是防止清晨血糖升高效果很好。

凉拌苦瓜时可加入枸杞子。枸杞中含有枸杞多糖,同样具有降血糖、增加胰岛素敏感性的作用。

马齿苋多糖

马齿苋多糖可明显减轻糖尿病“三多一少”的症状,有助于降低血糖和改善其糖耐量异常。

马齿苋性寒凉,脾胃虚弱、大便泄泻者慎食。

茶多糖

茶叶中的多糖可降低小肠细胞对葡萄糖转运活性,通过延缓或减慢糖在肠道的消化和吸收来降低血糖,稳定血糖减少波动。同时,茶多糖具有双向调节作用,还可防止血糖过低。

茶叶中乌龙茶、红茶的降血糖效果较好。

摘自《医药养生保健报》

木耳治出血症

肺结核出血:白木耳10克,先清水泡透,加白糖适量清蒸1~2小时,每日早晚空腹时服,连服7~10天;白木耳、白芍粉各6克,冰糖适量,混合清蒸1~2小时后服用,每日1次,连服5~7天。

胃出血:白木耳15克,用清水泡透,清炖1~2小时,加入白糖适量,每日分3次服完。若胃部隐隐作痛、喜暖喜按者,白糖改用红糖,并加高良姜5克同煎服。

痢疾下血:黑木耳50克,水煎至熟,加盐醋少许,每日分2次服完;或

黑木耳15克,红糖50克,水煎服。每日2次,连服1周。

便血、痔疮下血:黑木耳30克,白糖适量,水煎分2次服;或黑木耳10克,柿饼30克,水煎服;或黑木耳15克,黄花菜30克,煎水取汁,冲服血余(头发)炭6克,每日2次。

摘自《中老年时报》

运动不规律会加重血脂异常

近日,有调查表明,我国青壮年人群中近半数血脂异常。

北京安贞医院心内科主任马长生介绍,一般来说,血脂检查共4项,即总胆固醇(TC)、低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)、高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)和甘油三酯(TG)。高血脂一般指的是除HDL-C以外的三项升高。

总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇是测定脂类代谢的重要指标之一,持续性检测值持续偏高,将引起动脉粥样硬化,造成糖尿病等。血脂异常状况对身体的损害极大,甚至可能导致冠心病、脑血管疾病、肾脏病、周围血管疾病、肝脏疾病等。

马长生建议,一次体检发现自己

多食海鲜易得肾结石

近年来,我国泌尿系结石的发病率有增加趋势,成为世界上三大结石高发区之一。其中,肾结石的发病风险男性比女性要高4倍,特别是40岁以后的男性,发病概率更是激增。

中山大学孙逸仙纪念医院泌尿外科主任黄健教授说,目前普遍存在的高蛋白、高钠饮食,会使体内形成过高浓度的草酸盐、尿酸等代谢产物,从而促进了肾结石的形成。多食海鲜易得肾结石,是因为海鲜中含有大量嘌呤,这种物质经过分解会变成尿酸,如果血液内的尿酸含量增多,沉淀起来容易形成结石。

黄健教授说,肾结石是一种危害极大的疾病,在日常生活中,应该学会

预防之道:

1.大部分肾结石都属于草酸钙结石,因此要少吃草酸含量高的食物,如菠菜、豆类、葡萄、可可、茶、桔子、李子、竹笋等。少吃高蛋白的食物,多摄入膳食纤维。应该远离高嘌呤食物,比如动物肝脏、海鲜、啤酒等。

2.预防泌尿系结石最好的方法是多喝水。特别是在气候炎热的季节,运动出汗后更应多饮水,以避免尿液过分浓缩,防止尿中晶体沉积。

3.容易患上肾结石的人应该多喝一些柠檬水。有研究发现,柠檬水有利于在尿液中产生柠檬酸盐,该化学物质能预防尿中的矿物质在肾内形成结石。

摘自《羊城晚报》

日常生活如何预防亚硝酸盐

近年,全国各地不断有食物中亚硝酸盐中毒事件发生。

亚硝酸盐是广泛存在于自然环境中的化学物质,特别是在食物中,如粮食、蔬菜、肉类和鱼类都含有一定量的亚硝酸盐。亚硝酸盐俗称工业用盐,为一种白色或微黄色结晶,有的为颗粒状粉末,无臭、味微咸涩,易潮解,易溶于水。除用于染料生产和某些有机合成、金属表面处理等工业外,在食品生产中亦用作食品着色剂和防腐剂。亚硝酸盐的急性中毒能够引起高铁血红蛋白血症,导致组织缺氧,还可使血管扩张血压降低。人体摄入0.2克~0.5克即可引起中毒,3克可致死。长期摄入低剂量的亚硝酸盐有致癌、致畸作

用。

亚硝酸盐中毒潜伏期短,一般为数十分钟或1~3小时,症状以紫绀为主。皮肤黏膜、口唇、指甲下最明显,除紫绀外,并有头痛、头晕、心率加快、恶心、呕吐、腹痛、腹泻、烦躁不安。严重者有心律不齐、昏迷或惊厥,常死于呼吸衰竭。

日常生活中预防亚硝酸盐,主要是到正规商业网点购买食盐,不要使用来历不明的“盐”类物质;做到“五不吃”:不吃腐烂变质的食物;不吃隔夜菜和变味的剩饭剩菜;不吃在冰箱放置过久的食品;不吃劣质熟食(特别是外观鲜红的肉制品);不吃腌制时间不足9天的腌菜。摘自《北京青年报》

白内障术后,视力为何仍下降

一位80多岁的阿婆前年做了白内障手术,术后视力恢复得很好,但最近又看不清东西了。她怀疑是白内障复发了。日前,阿婆来到广州中医药大学第一附属医院眼科做检查。

黄仲委医生为她检查后发现,阿婆之前的白内障手术做得很好,现在视力重新下降,是眼底黄斑出血导致的。

黄仲委解释说:“白内障术后老人视力下降的原因很多,如视神经萎缩、青光眼、缺血性视神经病变、老年性黄斑变性、眼中风等。”这些眼病的发生和加重,跟老人本身存在多年的全身性疾病有关。除了老年性白内障外,不少老人的白内障正是因全身性的疾病导致的。而这类白内障患者,必然也合并有眼底视神经、视网膜等病变。尽管做了白内障手术一时改善了视力,如果老人全身的基础性疾病没控制好,其他眼底病仍可能

继续发展、加重,若未加以干预,视力迟早会再次下降。

“有些20多年前接受过白内障手术的患者,也会遇到一种近似‘复发’的情况,即晶体的后囊膜混浊。”黄仲委称,这种症状多见于上世纪80~90年代接受白内障囊外摘除加人工晶体植入术的患者身上。当时的复明术式是在白内障囊外摘除术后,立即植入人工晶体。由于手术过程中很难把晶体皮质彻底清除,有些患者过了几个月或几年,后囊膜上皮细胞增生并形成白色混浊,于是又出现视力下降,医学上称之为后发性白内障,做YAG激光后囊切开术就可恢复视力。

针对白内障术后仍可能出现视力问题的老年人,黄仲委提醒,要结合自身存在的基础病,及早排查是否患有其他影响视力的眼病。

摘自《广州日报》

日饮醋酒油 活到九十九

民间曾有这样的说法:日饮一口醋酒油,长寿能到九十九。这里的酒和油单指葡萄酒和香油,但日饮并非刻板地每天都喝,而是只要做到烹调过程中添加点,对健康长寿会有意想不到的效果。

中医认为,醋能消食开胃,散淤血,收敛止泻,解毒。现代医学认为,食醋帮助消化、抗衰老,具有很强的杀菌能力,增强肝脏机能。每天适量喝点保健醋或者果醋,开胃又防病。

葡萄酒含多种氨基酸、矿物质和维生素,葡萄酒中的单宁,对延缓衰老有着奇妙的功效。每天一小口红酒,能美容养颜、活血通筋。

芝麻自古以来就被称为长寿不老的高级食品。芝麻油俗称香油,含有丰富的不饱和脂肪酸和微量维生素A,其功能有解热毒、通便、软化血管等。用香油来调制凉拌菜肴或每晚睡前或者早晨起床后喝半匙芝麻油,可治支气管炎和便秘。

摘自《生命时报》

最强抗癌食品——绿叶菜

有关绿叶菜的防癌作用,早在1980年就有了报道。当时研究者还发现,无论哪种处理,提出来的叶绿素越多,蔬菜的抗突变作用就越强。

后来,人们不断确认了叶绿素和绿叶蔬菜的防癌作用,发现吃深绿色的叶菜越多,癌症的危险就越小。例如,叶绿素摄入量越高,结肠癌的风险就越小。绿叶蔬菜里特别丰富的叶酸可能是抑制乳腺癌发生的一个重要因素,而对于肝癌发病有重要作用的黄曲霉毒素,叶绿素可以大大降低它的致癌威力。

绿叶蔬菜中所含的丰富的类黄酮远远超过茄子、洋葱等以类黄酮著称的食品;它所含的β-胡萝卜素和叶黄素甚至可以接近于胡萝卜的水平;它含有丰富的叶酸和维生素K,还有相当多的维生素B2、维生素C、钾、钙和镁,还有比番茄、黄瓜多得多的膳食纤维。这些对于预防癌症和心脏病都极有益处。

请热爱健康的人在每日的餐桌上和绿叶菜幸福地约会吧!

摘自《上海大众卫生报》

脾肾虚 爱打盹

一般情况下,老人坐着的时候容易犯困。有些情况下犯困是正常的,但次数太多,就有可能衰老的表现,也可能是一种病态。

比如,大脑衰老、耐氧能力减退等原因就可能引起这种问题;老人血压过高或偏低、血糖不稳、动脉硬化、新陈代谢减慢、身体自我调节能力差等,也可能是原因之一。需要特别提醒的是,频繁犯困或看电视就睡着等情况,常常是老年痴呆的早期表现,必须引起高度注意。

此外,中医认为,白天爱打盹主要与脾肾虚弱有关。如果家人发现老人白天犯困打盹的频率较高,可提醒他们改变一下饮食习惯,平时不要吃得过饱,同时多吃一些鱼类、谷类食物,并调整睡眠时间。家人要尽量多陪他们活动身体,多引导他们做一些感兴趣的事,以转移注意力。

摘自《人民政协报》

吃香椿 也治病

中医认为,香椿味苦,性寒,有清热解毒、健胃理气功效。它的味道芳香,能起到醒脾、开胃的作用,还是治疗肠炎、痢疾、泌尿系统疾病的良药。现代营养学研究也发现,香椿含有维生素E,具有很强的抗衰老作用。香椿对金黄色葡萄球菌、肺炎链球菌、痢疾杆菌和伤寒杆菌等,都有明显的抑制作用。民间有用香椿治痔疮、湿疹、遗精、滑精、关节疼痛、跌打损伤、食欲不振、坏血病的验方。

摘自《健康咨询报》