

## 降血糖最有效的五种食物

### □ 山药

山药中的黏滑成分是由黏蛋白形成的。黏蛋白能包裹肠内的其他食物,使糖分被缓慢地吸收。这一作用能抑制饭后血糖急剧上升,同时也可以避免胰岛素分泌过剩,使血糖得到较好调控。

山药还含有胰岛素分泌必不可少的镁和锌等有效成分,以及维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>。这些成分促进了血液中葡萄糖的代谢。此外,山药还含有淀粉酶,这是消化糖类的酶,可使血液中不再积存糖分。

生吃山药更有助于摄取黏滑成分,可以切成细丝或者弄成山药泥吃。黏滑成分越多的山药,其药效成分也越多。

### □ 芋头

芋头中含有黏蛋白、镁、锌、维生素 B<sub>1</sub> 等有效成分,它还含有半乳聚糖,能有效降低血压和胆固醇。此外,很重要的一点是,芋头的热量较低。因糖尿病、高脂血症、肥胖等疾病而必须限制饮食的时候,芋头是最为适合的食物。100克芋头中,热量仅为58千卡。

人们多是将芋头煮熟后再食用,这样虽然容易损伤黏蛋白,但是有利于其他有效成分的吸收。

### □ 番石榴茶

番石榴茶是将热带地区的水果番石榴的叶干燥后,用热水浸泡而成的。

茶中含有番石榴多酚,这一物质能抑制分解糖的酶活化,缓解糖的吸收,使得只有必要的少量的葡萄糖被缓慢吸收。通过这一作用,可以避免人体吸收过多的糖分,从而抑制了血糖的上升,同时也防止了胰岛素的过度分泌。

### □ 桑叶茶

桑叶很早以前就被用做治疗糖尿病的中药。最近有研究发现,桑叶中特有的1-脱氧野尻霉素成分,能抑制将多糖分解成葡萄糖的 $\alpha$ -糖苷酶,从而抑制血糖的上升。

桑叶除了能保护胰腺,促进胰岛素的正常分泌,还能改善高血压,减少胆固醇和甘油三酯。所以,桑叶可以有效预防糖尿病。

桑叶茶在饭前饮用能抑制饭后血糖升高,在饭后饮用则没有这种功效。

### □ 洋葱

洋葱中含有一种叫做异蒜氨酸的物质会和蒜酶的酶发生反应,变成催泪性的物质,使我们的眼睛刺痛流泪。催泪性的物质还会发生反应,生成多种含硫化物。这些物质能防止血液中的血小板凝固,使血液流动流畅,并且还有消除自由基的功效。此外,洋葱中还有一种叫做环蒜氨酸的物质,可溶解血栓。

洋葱最突出的功效是抑制血糖的上升。虽然血糖可以通过化学制剂来抑制,但是有时候化学制剂的作用过强,反而会容易导致低血糖。洋葱没有化学制剂那么立竿见影的效果,但它使血糖降到正常之后就不会再下降了。另外,洋葱特有的黄色色素成分——槲皮素具有很强的抗氧化能力,能有效地抑制因血液黏稠造成的氧化,防止高血压和动脉硬化的发展。

(司徒)



## 治疗糖尿病过程中反复出现饥饿感,怎么办?

□ 孙卉 古瑾



在糖尿病的治疗中,饮食控制是基础疗法,使用降糖药物是降低血糖、延缓和阻止糖尿病并发症的主要手段。然而,在积极饮食与药物控制的过程中,患者可能会因为吃得过少,或者由于降糖药物作用过强而诱发低血糖反应,轻者出现头晕、心慌、饥饿、出汗等症状,重者则可损伤中枢神经系统。因此,在糖尿病的治疗过程中一旦出现饥饿、心慌、全身乏力、头晕等表现时,需要注意是否为低血糖反应,最好去医院检测血糖。

假如糖尿病患者经常出现饥饿感,而多次血糖检测又无异常,就要考虑饥饿感的产生是否与饮食控制有关,以及有无饮食结构不合理的问题。如果存在这些问题,就要做好饮食调整。

首先,要适当多吃些低热量、高容积的蔬菜类食物,摄入较少热量,同时又增加饱腹感,降低饥饿感。如黄瓜、西红柿、茄子、大白菜、菠菜等。要适当增加粗粮的比例,适度减少细粮的摄入,增加高膳食纤维食物的摄入,如玉米面、绿豆、荞麦面等。

其次,要注意心理调节。一般4-8周就能逐渐适应医师和营养师给予的饮食方案。人的饮食量与饮食习惯有关,在不影响营养、不出现低血糖的基础上,通过一段时间的忍耐与适应,可以逐渐缓解。此外,患者应该相信,减少饮食量,并不一定会产生饥饿感,要减少心理暗示

方面的影响。

再次,要注意饥饿感是否是低血糖所导致,有些患者的饥饿感是由于过分运动或过分限制饮食所导致,应注意调整生活方式。应用胰岛素或磺脲类的患者更容易有饥饿感,注意合理选择降糖药物,合理使用胰岛素。有些患者是严重肥胖和胰岛素抵抗,可以使用二甲双胍、胰岛素增敏剂、或使用肠促胰岛素类药物。肠促胰岛素类药物可以兴奋饱食中枢、减慢胃肠蠕动,让患者不感觉到饥饿感。

总之,饮食治疗是糖尿病治疗的基石,只有长期坚持,才能取得我们预期的效果。



## 糖尿病饮食治疗要按原则走

糖尿病是以高血糖为主要特征的慢性代谢病,一旦确诊,意味着一场漫长的防治“战役”就此打响。作为糖尿病防治“五驾马车”之一的饮食疗法,是治疗糖尿病最根本的方法之一,糖友在饮食控制方面一定要遵循原则,结合自身实际进行调整。

糖尿病的治疗包括教育及心理疗法、饮食疗法、体育疗法、药物疗法以及糖尿病监测。其中饮食治疗是最基本的措施之一,无论采用何种方法或药物都必须长期坚持饮食治疗。因为对于糖尿病患者而言,过多地摄入高脂肪、高热量食物并导致肥胖,是主要的发病因素。

合理的饮食能保护胰岛功能,帮助患者达到并保持良好的代谢控制,使血糖、尿糖和血脂水平达到或接近正常,从而降低并发症发生的危险。此外,适合患者的平衡膳食,也有助于维持健康和从事正常活动,提高生活质量。

严格控制总热量,是糖尿病饮食治疗的总原则。在此基础上,还要合理分配三大营养素,并适当补充维生素、膳食纤维、无机盐等,以减轻胰岛素负荷,维持标准体重和生活能力,防止糖尿病并发症的发生。

另外,糖尿病饮食治疗还应遵循以下原则:

- 1.合理配餐。每餐食物应丰富有主次,包括主食、副食和汤等,多选用高纤维食物。
- 2.定时定量、少量多餐。早、中、晚三餐的比例以1:2:2为宜,在不改变进食总热量的情况下,两餐之间和睡前可适当加餐。
- 3.清淡饮食,不咸不甜。
- 4.不动烟酒。

每个糖尿病患者对饮食治疗的需求都是不同的,他人的经验可以参考,但切勿完全效仿。只有根据自己的体重和体形,按照饮食原则制定专门的计划,才能“驾”好糖尿病饮食治疗的“马车”。

(老玖)