

糖友吃水果 要选对时机

53 岁的老王最近患上了糖尿病,虽然经过入院正规治疗,病情得到了控制,但是血糖值总是高于正常范围,甚至餐后血糖高达 20.7 毫摩尔 / 升。

医生仔细询问后,终于知道了其中的缘由。时值秋季水果上市,老王住院期间,亲朋好友都带了水果来看他,很多水果都是他喜欢的,觉得多吃点不碍事,可吃着吃着,血糖就高了。当得知自己是因为贪食水果导致的高血糖,老王表示自己以后再也不吃水果了。那么,老王的这种想法对吗?

糖友吃水果 时机很重要

其实,糖友可以适当吃水果,只是吃的时机很重要:

1.糖友血糖控制较为理想、病情较为稳定时,如空腹血糖<7 毫摩尔/升,餐后 2 小时血糖<10 毫摩尔/升,糖化血红蛋白<7.5%时,可以适当进食一些水果。

2.吃水果的时间最好选在两餐之间,比如,在 9 时~10 时进食,或者在 15 时~16 时进食。

3.夜间容易低血糖的糖友可以在睡前一两小时适量进食水果,运动后也可以选择水果作为加餐,以防低血糖的发生。

哪些秋季水果 适合糖友食用

橘子。在秋季水果中,橘子维生素 B1 含量最高,还富含类胡萝卜素。类胡萝卜素具有抗氧化作用,可降低患动脉硬化的风险。每 100 克橘子热量为 53 千卡,每天可吃一两个。

柚子。柚子富含胡萝卜素、维生素 C、烟酸,以及钙、磷、铁等营养成分,还含有类胰岛素,可降低血糖,保护心血管。每 100 克柚子热量为 38 千卡,每天可吃 80 克。

苹果。苹果是低糖水果中的一种,富含可调节机体血糖的膳食纤维。每 100 克苹果热量为 52 千卡,糖尿病患者每天可吃 150~200 克。

樱桃。樱桃同样属于低糖水果,富含维生素 E,可软化血管、延缓衰老;樱桃富含的花青素有抗氧化作用,可维持血管壁弹性、预防糖尿病并发症。每 100 克樱桃热量为 46 千卡,糖友每天吃樱桃不要超过十个。

山楂。在秋季水果中,山楂的钙含量



最高,有助于糖友补钙。山楂还含有黄酮类物质、胡萝卜素及大量维生素 C 等,有助于血管健康。每 100 克山楂热量为 93 千卡,糖友不宜多吃,每天可吃三四颗。

猕猴桃。猕猴桃属于膳食纤维丰富的低脂肪食品,是糖友较为理想的水果。每 100 克猕猴桃热量为 61 千卡,糖友每天可吃 100~200 克。

杨桃。杨桃水分多,热量低,富含柠檬酸、苹果酸等,可以促进食物消化,增进食欲,改善糖友的胃肠功能。每 100 颗克杨桃热量 29 千卡,糖友每天可食用 100~200 克。

橙子。橙子中富含橙皮苷、柠檬酸、苹果酸、果胶和维生素等营养成分,具有增加毛

细血管弹性,降低血清胆固醇的功效。糖友每天可吃 150 克左右。

糖友吃水果往往有两个极端:一类同老王一样,特别喜欢吃水果。在诊断为糖尿病后不注意控制饮食,再加上水果种类选择不当,血糖控制较差。还有一类人觉得有些水果太甜了,压根儿不敢吃。

《中国居民膳食指南(2016 版)》推荐正常成年人每人每天吃 200~350 克水果,而对糖友来说,建议每天不超过 200 克。当血糖控制较好时,糖友可以适当食用水果;一旦血糖值变高,则应该减少水果的食用量,先把血糖值控制稳定。

据新华网

专家提醒:秋季户外活动需警惕“恙虫病”

近日,厦门两位市民因高烧不退来到厦门大学附属中山医院就诊。经全面检查后医生发现,两位患者身上都有一个黑色的“焦痂”。原来,造成伤害的“元凶”竟是野外的恙虫。

据厦门大学附属中山医院感染性疾病科陈潇潇医生介绍,上述两位患者反复发热,并伴随腹痛腹泻,身上出现红色斑疹。其中一位患者在自行口服退烧药及抗生素药物后依旧无法退热。在仔细了解流行病学史并进行全身检查后陈潇潇发现,两位患者身上都有一个奇怪的黑色“焦痂”。

原来,患者在发病前曾有过诸如爬山或在草地上坐卧的经历,而恙虫恰恰喜欢潜伏在草丛中或树叶上。一旦有机会,恙虫就会通过裤脚或领口爬

入,在皮肤处叮咬,从而使人患上恙虫病。

得了恙虫病会有哪些症状?陈潇潇医生表示,恙虫病潜伏期一般为 10 天至 14 天,主要特征有发热、焦痂或溃疡、淋巴结肿大、皮疹等。此外,部分患者会出现颜面潮红、结膜充血、肝脾肿大以及神经系统、循环系统、呼吸系统的症状。若救治不及时,可导致多脏器功能衰竭,甚至死亡。其中,特征性的焦痂能为医生诊断提供最重要依据。

医生提示,进入秋季后,户外野营、游玩等情况增多,遭遇恙虫攻击的风险也随之增大。在户外活动后如出现不明原因发热,请仔细检查身上有无虫子叮咬后的焦痂,并尽快到社医院就诊。

据新华社



漫画:警惕“恙虫病”。■新华社发

世卫专家: 没有支持新冠病毒『实验室泄漏论』的数据公布

世界卫生组织专家组 10 多名专家在 26 日出版的英国《自然》杂志发表联合署名文章指出,自中国-世卫组织新冠病毒溯源联合研究报告发布以来,“我们公开呼吁公布任何支持新冠病毒‘实验室泄漏论’的数据,并将其提交给世卫组织。但迄今,并没有”。

今年年初,17 名中方专家和 17 名外方专家组成联合专家组,在武汉开展了为期 28 天的全球溯源研究中国部分工作,并于 3 月正式发布联合研究报告,结论包括认为新冠病毒通过实验室引入人类“极不可能”,调查其他国家的潜在早期传播“是重要的”等,并提出今后溯源工作的具体建议。

联合署名文章指出,在联合研究报告发表之前,一些国家政府曾向世卫组织施加压力,称“中国没有充分共享数据”“对‘实验室泄漏论’重视不够”等。

文章在回顾专家组在中国期间的工作时说,他们采访了临床、实验室和公共卫生专业人员,并走访了参与疫情早期应对和后续调查的机构。研究工作得到了多方支持,“中国团队承担了(联合研究报告的)大量准备工作,其中包括 1000 多名专业人员在联合任务期间负责收集、分析、展示和讨论数据和研究结果”。

文章强调,中国团队分享了许多新信息,“这次任务中,国际专家组和中国团队之间的科学讨论很活跃,交换了大量信息”。双方就必要的进一步工作和持续的数据共享开展了大量讨论。联合研究报告发布以来,世卫组织专家组也一直与中国专家组继续合作。

在谈到“实验室泄漏论”时,文章说,这本并不属于世卫组织专家组最初的任务范围。但尽管如此,专家组仍“与武汉相关机构的关键科学家进行了坦诚的讨论”“但没有发现可以继续跟踪的证据”。

一段时间以来,一些媒体将“实验室泄漏论”与新冠病毒经由动物(中间)宿主引入人类的可能性等同起来。但文章强调,“我们认为,现有数据并不支持这种观点”。

文章强调,新冠病毒溯源是一项以科学为基础的全球优先事务,目前正处于关键时期,因为在全球范围内开展一些溯源关键科学研究的时间窗口正在关闭。文章列出了未来病毒溯源研究工作的优先事项,包括在全球所有地区寻找更早期的新冠病例等。

据新华社