

# 糖尿病可以根治？胰岛素会有依赖性？吃粗粮就是全素？ 这些误区让“糖友”很“受伤”

H 养生百科

■ 本报记者 符王润

有数据显示，在中国，有超过1亿人患有糖尿病。糖尿病发病率高达9.7%，另有1.4亿人处于糖尿病前期状态，随时会步入糖尿病患者行列。上海六院海口骨科与糖尿病医院内分泌科执行主任刘芳指出，糖尿病发病率走高，但流行病学调查中却显示出公众对于糖尿病的知晓率较低，而这直接影响到糖尿病的治疗效率。有些患者不仅对糖尿病没有正确的认识，甚至还存在着不少误区。



## 误区一 糖尿病可以根治

虚假夸大的医疗广告层出不穷，依然有不少“糖友”误信这些广告，认为“老中医祖传秘方、纯天然植物提炼药物、高科技纳米理疗仪、欧美最新保健品”等可以治愈糖尿病；也有些患者入院经强化治疗后血糖控制到正常范围内，认为血糖恢复正常即是痊愈，将出院时带的药服完后就再无规律就医，导致出现严重的急性并发症。

那么，糖尿病是不是真的可以根治呢？

刘芳指出，糖尿病病因目前还未完全明确，糖尿病无法根治，是一种需要终生控制的慢性疾病。她表示，在糖尿病发病早期，可以仅凭饮食和运动生活方式干预或较少量的药物让血糖控制在正常范围内，但这并不等于糖尿病已经被治好了，应继续保持健康的生活方式。此外，建议长期用药，切忌擅自停药，否则高血糖必然卷土重来，导致病情恶化。如果出现随病情发展，胰岛细胞功能逐渐减退，血糖会出现波动，则需遵医嘱调整用药方案。

## 误区二 胰岛素使用会成瘾

很多患者非常抗拒打胰岛素，认为一旦使用就无法停用或认为胰岛素是降血糖的终极方法，应在口服药治疗完全无效后才开始使用。胰岛素真的那么可怕吗？

“担心打胰岛素会‘成瘾’完全是杞人忧天。”刘芳表示，胰岛素是正常人体内存在的降糖激素，糖尿病正是由于胰岛素分泌不足或作用被抵抗等因素而产生的疾病。

事实上，注射胰岛素治疗糖尿病，是糖尿病治疗中副作用最小的生理疗法，根本不存在成瘾的问题。

“部分患者打胰岛素后真的撇不下来了，也并不是对胰岛素产生了依赖，而是他们的病情需要长期的胰岛素治疗。”刘芳举例说，有的患者并发症严重，不打胰岛素就无法有效延缓这些并发症的发展；有的患者胰岛功能已经衰竭，胰岛素分泌严重不足，不打胰岛素就无法理想控制血糖。当然，很多糖尿病患者使用胰岛素治疗一段时间，血糖控制理想后，配合饮食、运动生活方式干预，可以逐渐减少胰岛素用量，改用相对方便的口服药治疗。

## 误区三 根据他人的经验用药

刘芳告诉记者，在临床中，医生常常会碰到一些哭笑不得的情况：比如有患者对医生的嘱咐不以为意，而对朋友、病友的“经验”深信不疑，认为朋友用过的方案经过了实践证明，对自己也必然有效，于是自行在药店买药，甚至服用一些所谓祖传的“偏方”“秘方”。

刘芳提醒，降糖药的选择因人而异，不同个体、不同阶段身体状况都有不同，降糖药物的使用需要考虑多种因素，如疗效、心血管安全性、年龄、肝肾功能、低血糖风险、是否怀孕等，不是适合别人的用药方案就一定适合自己，应在医生指导下正确使用，切忌自作主张、看心情吃药。



## 误区四 血糖控制得越低越好

在很多“糖友”眼中，血糖越低越好，这种看法对吗？

刘芳表示，过分苛求血糖的严格控制会增加低血糖发生的风险，对于糖尿病患者而言，高血糖的危害主要是会引起各种严重的慢性并发症，影响患者的健康甚至是寿命，不过高血糖的危害通常都是长期、逐渐发生的，暂时不会威胁生命。

而低血糖的危害却是快速的，有时甚至是致命的。严重的低血糖可能引起脑中风，诱发心绞痛、心力衰竭及心肌梗死等，并使患者原有的视网膜病变加剧。

“因此，血糖并不是降得越低越好，而是应该平稳降糖，控制在一个较理想的范围，并尽量避免低血糖的发生。”刘芳说。

## 误区五 饮食控制就是全素

不少“糖友”在饮食上容易走极端，比如认为某些食物一定不能吃，视甜品、水果为绝对禁忌，而某些食物对改善血糖有益要多吃，如市面上所谓的“糖尿病无糖食品”。因而，在饮食上有的基本只吃素或者粗粮。

刘芳指出，“无糖食品”这个名称很容易让人产生误解，认为它不含糖，对血糖无影响，可以随便吃。但事实上，会影响血糖的不仅是人们意识中带甜味的蔗糖、果糖，几乎所有的食物种类，如碳水化合物、蛋白质、油脂等都会产生热量而影响血糖。所谓“无糖食品”指的仅是不含蔗糖的食品，而不是没有热量的食品。

“归根到底，无论是吃主食、副食、水果还是所谓的‘无糖食品’都要考量它所含的热量。”刘芳建议，糖尿病患者每天主食应占总热量的50%~60%，蛋白质占15%~20%，其他25%~30%是脂肪，应做到主食粗细粮搭配，副食荤素食搭配。

## 铁锅炒菜不能补铁

日前，著名主持人赵忠祥发了一张煎豆腐的照片，结果有网友说：“你们家的这口锅黑乎乎的，该换了。”赵忠祥解释这口锅已经用了40年，以前查出体内血色素数量低，这是缺铁性贫血的表现，一个朋友提醒他换成铁锅可以改善，他试了试，几个月后就正常了。这就是他一直坚持用这口铁锅的原因。那么用铁锅炒菜真的可以补铁吗？

有实验发现——用铁锅炒完冬瓜，出锅的菜中确实会多几毫克的铁，一个人正常每天推荐的铁摄入量是十几毫克，所以用铁锅炒一道菜，多出的这几毫克铁，数量还是很可观的。

不过，铁锅中溶出的铁属于非血色素性铁，在人体中的吸收率非常低。而且，这种铁的过多摄入，特别是对于男性来说，容易增加心脏病的风险。

专家建议，如果真的出现了缺铁性贫血，应该通过多吃红肉、血制品来增加铁的摄入，同时也可吃一些维生素C，促进非血色素性铁的吸收。也可以考虑服用铁剂，价格也比较便宜，每天吃一百多毫克，几周内就可以纠正缺铁性贫血。

(大河健康报)

## 睡前玩手机或是肌肤问题根源

大家请回想一下，昨天睡觉前是不是又在玩手机了？是不是一直玩到眼皮打架才睡觉，把手机直接扔在枕边，又或者一边看着手机一边睡着了呢？为了自己的皮肤着想，还是早早放下手机睡觉为好。根据日本live-door网站报道，睡前玩手机会刺激交感神经，从而引起肌肤问题。

### 睡前玩手机刺激交感神经

无论身在何处，只要有手机就可以即时玩游戏或是查看社交软件。正是因为当今手机网络方便快捷的特性，很多人不知不觉玩手机玩到睡着。

然而，睡前原本应该是副交感神经开始工作，使人身心都进入放松状态的时期。但人眼如果在睡前受到手机、电脑、电视机等产品所发出的强光照射的话，交感神经活跃，让人处于高度兴奋状态。这种状态如果持续下去，不仅难以入睡，其睡眠质量也会降低。而睡眠质量低正是肌肤问题的一大原因。所以从美容的角度来看，睡前玩手机是万万不可的。要想让肌肤在睡眠时间顺利完成新陈代谢，保持良好的睡眠是重中之重。

### 睡前玩手机的其他不良影响

一般认为，交感神经的兴奋会刺激体内男性荷尔蒙的分泌，从而造成皮质分泌旺盛、角质层增厚等问题。这些正是毛孔堵塞、粉刺等肌肤问题的元凶。

此外，长时间注视手机和电脑屏幕会对眼睛造成负担，引发眼睛干涩、疲劳等问题。此外，此还可能引发头痛、肩酸等症状，值得重视。

在睡觉前，请尽量空出一个小时左右的时间，放下手机，把自己的注意力集中在入睡上。仅仅减少了一天中最后的那一点玩手机的时间，就可以避免本不该发生的肌肤问题。

(健康时报)

## “减肥食谱”不能盲目跟进，舌尖营养要因人而异

# 规律饮食，吃出健康与苗条

■ 本报记者 徐晗溪

最近，微博、微信等社交媒体上被各路明星的食谱刷了屏，类似于“一个月狂减20斤”这样的标题，让明星菜单频频上了网络热搜榜，而这些食谱也成为不少人竞相模仿的样子板。

明星们的减肥食谱真的靠谱吗？普通人适合跟着学吗？海南日报记者带着热门“明星食谱”走访了海口市人民医院（中南大学湘雅医学院海口分院）临床营养科营养学专家徐超，揭秘科学吃出苗条与健康的主要原则。

## 规律饮食

“每个人的身体状况都不一样，所以食谱也不能一概而论、盲目跟随，要具体问题具体分析。”徐超认为，他虽然不能为市民提供一个万能食谱模板，但可以告诉市民制定营养的主要原则。

首先，一定要饮食规律。徐超曾留意海南多位百岁长寿老人，他发现这些老人的饮食习惯并不一定都很健康，比如有的人喜欢喝酒，有的喜欢抽烟，但他们却长寿健康。徐超认为，这是因为这些老人的生活习惯很规律，会定时在某个时间吃饭、睡觉，并一直如此，有着规律的作息生活习惯。

徐超认为，生物钟紊乱是健康的大忌，因为吃垃圾食品要积累到一定的量才能引起质变，而长期饮食不规律，即便食材再健康，也很难吃出健康。比如，有的人习惯不吃早餐，生理时钟就会出现延迟，还会因胃酸分泌增多而导致肠胃疾病。

(健康时报)



## 多吃粗粮

很多人一说减肥，首先想到的就是不吃主食。徐超认为，健康的减肥，要减少的只是油脂、甜食和精白米饭，而不是拒绝一切碳水化合物食品。“生命所需的营养素，一种也不能少，甚至还要增加，才能促进脂肪的分解，维护美丽的肌肤，加强女性的魅力和活力。”

“和经常吃粗粮豆类的人相比，吃精白谷物多的人，随着年龄体重日益增加的机会更大。”

徐超建议有减肥计划的爱美人士可以把主食的食材换成豆类、粗粮和薯类，用淀粉豆类替代一部分精白米面，可以大大提高饱腹感，让人吃了之后好几个小时都不觉得饿。

比如喝一大碗白米粥，还不到2小时就会饿；而喝同样一大碗红豆加燕麦煮的粥，干物质一样多，却能坚持4个小时不饿。

豆类、粗粮和薯类食材纤维高、颗粒粗、咀嚼速度慢，不仅增强饱腹感，这些食材中大量的膳食纤维也能够促进肠胃蠕动，同时它们也有较高的营养价值。

徐超认为，即便是没有减肥计划的人，也可以多吃豆类、粗粮和薯类食材。

士可以把主食的食材换成豆类、粗粮和薯类，用淀粉豆类替代一部分精白米面，可以大大提高饱腹感，让人吃了之后好几个小时都不觉得饿。

比如喝一大碗白米粥，还不到2小时就会饿；而喝同样一大碗红豆加燕麦煮的粥，干物质一样多，却能坚持4个小时不饿。

豆类、粗粮和薯类食材纤维高、颗粒粗、咀嚼速度慢，不仅增强饱腹感，这些食材中大量的膳食纤维也能够促进肠胃蠕动，同时它们也有较高的营养价值。

徐超建议有减肥计划的爱美人士可以把主食的食材换成豆类、粗粮和薯类，用淀粉豆类替代一部分精白米面，可以大大提高饱腹感，让人吃了之后好几个小时都不觉得饿。

豆类、粗粮和薯类食材纤维高、颗粒粗、咀嚼速度慢，不仅增强饱腹感，这些食材中大量的膳食纤维也能够促进肠胃蠕动，同时它们也有较高的营养价值。

徐超建议有减肥计划的爱美人士可以把主食的食材换成豆类、粗粮和薯类，用淀粉豆类替代一部分精白米面，可以大大提高饱腹感，让人吃了之后好几个小时都不觉得饿。

豆类、粗粮和薯类食材纤维高、颗粒粗、咀嚼速度慢，不仅增强饱腹感，这些食材中大量的膳食纤维也能够促进肠胃蠕动，同时它们也有较高的营养价值。

徐超建议有减肥计划的爱美人士可以把主食的食材换成豆类、粗粮和薯类，用淀粉豆类替代一部分精白米面，可以大大提高饱腹感，让人吃了之后好几个小时都不觉得饿。

## 小贴士

菌类（各种蘑菇、香菇、木耳等）、藻类（海带、裙带菜、紫菜、鹿角藻等），各色菜花、豆角、还有各种深绿色的叶菜（菠菜、苋菜、芥蓝、空心菜、木耳菜、芥菜、油菜、小白菜等等）  
增强饱腹感的  
低热量食物

## 晚上可多吃蔬菜

“薯类与大米白面相比，血糖上升速度慢，饱腹作用强，能帮助预防肥胖和糖尿病，还有利于控制血压。”徐超建议，甘油三酯高的人、有脂肪肝的人，一方面可用粗粮豆类薯类来替代部分精白主食，另一方面还要多吃蔬菜，来填充食物体积，提高饱腹感。

徐超说，如果晚上有推不掉的应酬，可以在餐桌上多吃蔬菜。“吃同样数量的主食，配合蔬菜或不配合蔬菜，血糖上升的速度大不相同。”

徐超解释道，蔬菜中含有大量纤维，这不仅能够帮助我们预防便秘，还能帮助我们增加牙齿的咀嚼次数，延缓胃的排空速度，减慢餐后血糖的上升速度，总的来说，就是可以增加饱腹感。

虽然蔬菜多多益善，但徐超也提醒市民，同时要注意摄取蛋白质等营养。他建议市民每天可以喝300克的牛奶，以补充蛋白质与钙。“鱼类食材，尤其是深海鱼，对健康很好，很适合想保持身材的爱美人士。”

## 睡眠不好？可能是吃出来的

睡眠不好的人不能忽略饮食的重要性，饮食不合理也可能降低睡眠质量。饮食中影响睡眠的不良因素主要有三种：

咖啡因的大量摄入。咖啡因能使中枢神经兴奋，适度且规律性地饮用可以提神，但不建议不加限制地饮用，更不建议睡前饮用。

睡前进食难消化食物。晚上人体的消化系统功能要比白天弱，而睡前食用难消化的食物会增加人体胃肠的工作量，继而活跃全身的内分泌系统，刺激肾上腺激素分泌，让大脑处于兴奋状态。

睡前饮酒。睡前少量饮酒会让人更容易入睡，但会扰乱睡眠，出现头痛、盗汗等。有研究表明，酒后人们只会维持浅睡眠阶段，导致深睡眠时间减少。

要想通过饮食改善睡眠，睡前可以适量进食一些富含色氨酸以及B族维生素的食物。其中，富含色氨酸的食物有牛奶、坚果、香蕉、蜂蜜等。B族维生素的食物来源主要有粗粮以及各种蔬菜水果等。

(中国临床营养网)