

这六种家常菜一吃血糖就飙升

任何一种糖尿病类型，任何一位糖友，在任何时间都需要进行糖尿病的饮食治疗。

这足以说明糖友正确饮食的重要性了。今天就来说说这六种家常菜，你常吃却会使你血糖飙升！一起来避开哪些食物吧。

一、水煮鱼其实是油煮鱼

很多人喜欢水煮鱼麻辣浓重的口感，但是制作水煮鱼，鱼片要先用沸水焯一下，配上豆芽，撒满辣椒与花椒，再浇上滚烫的热油，鱼片完全在油里“潜泳”，不是水煮鱼，而是油煮鱼。

二、一盘鱼香肉丝 30 克糖

鱼香肉丝兼具甜、酸、辣的口感，配饭吃很美味，但这道菜要做得成功，关键是要油多、糖多、盐多。粗粗一算，这道菜会用 30 克白糖和 30 克油，糖友应该少点这道菜。

三、糖醋食物堪比甜味饮料

糖有提鲜、增味、上色等作用，还能让菜肴味道有层次感，但是有的餐馆为了提高菜肴口感和卖相，烹制时可能会加入大量糖，有的甚至比甜饮

料中都多。糖友应慎食。

例如，糖醋鱼、糖醋排骨、糖醋里脊等糖醋菜肴。

四、油条、油饼属于高热量食物

油条和油饼都属于高热量、高碳水化合物食物，制作过程中会加入很多的油脂。

糖友食用后不但会使血糖升高，而且容易引发心血管并发症，容易使身体发胖，所以糖友应该禁食。

五、无糖蛋糕，淀粉也不少

为了满足爱吃甜食糖友的口味，商家推出了各种“无糖蛋糕”。所谓“无糖”指的是不含蔗糖，或者是用甜味剂代替蔗糖，但蛋糕本身是用粮食做的，其主要成分为淀粉，经消化分解后都会变成大量的葡萄糖。

因此，糖友应有节制地食用。

六、含糯米的食物

糯米质地很硬，碳水化合物含量很高，多被加工成粽子或者粥食用。像粽子又总是会搭配大枣、豆沙等辅料，这些食物都会使糖友血糖快速上升。

糯米是升糖指数很高的食物，糖友单独食用糯米后血糖也会快速升高，所



以应慎食。

那么，糖友在外就餐需要注意什么呢？

点餐学会这三招

1、不要在饥饿的情况下去餐馆就餐。

避免狼吞虎咽，饥不择食。

2、定餐前先了解餐馆是否可以提供一些特殊服务。

比如炒菜不要放糖，少放些油盐等。

如果是到亲朋好友家赴宴，可以事先告诉宴请的主人您有糖尿病，以便主人在准备菜肴时留心安排一两道低脂肪或无糖的菜。

3、在饮品中，最提倡的是茶类，如绿茶、大麦茶等。

不含糖的茶饮品，糖友可以随时饮用。牛奶和豆浆也是糖友的好饮料，购买时最好选“纯牛奶”或“原味豆浆”，酸奶要选脱脂的。

健康时报

踝以上。每次泡脚总时长不要超过 30 分钟。泡脚时，人体血液循环加快，心率也比平时快，时间太长的话，容易增加心脏负担。泡脚时段在饭后一小时，睡前半小时为佳。

用醋泡脚是老年朋友性价比最高的养生妙方。要注意太饱太饿时不宜泡脚；泡脚时更多的血液会涌向下肢，体弱者容易因脑部供血不足而感到头晕，严重者甚至会发生昏厥，因此，体质虚弱者不宜泡脚；患了心脑血管疾病的老年人应格外注意，如果有胸闷、头晕的感觉，应暂时停止泡脚，立即躺在床上休息；糖尿病老人千万留意水温；足部有皮肤病、外伤者也不宜泡脚。

生命时报

刷状缘上的细胞所分泌的乳糖酶。而在肠道发炎时，这层细胞受到破坏，身体暂时无法分泌乳糖酶。乳糖不能分解，就会刺激肠道，加重脱水、腹泻等症状，并在大肠中引起胀气。

酸奶则不在限制之列，因为其中的乳糖已经被乳酸菌所利用，同时乳酸菌还可以提供乳糖酶。此外，酸奶中所含活乳酸菌和乳酸本身，对腹泻的恢复都是有好处的。

有研究证明，含大量活双歧杆菌的酸奶对幼儿的轮状病毒导致的腹泻，以及成年人的肠炎腹泻，都有促进恢复的作用。

服药期能不能喝酸奶？

此时能不能喝酸奶，要看药品的种类。服用抗菌素会引起肠道菌群紊乱，也会降低免疫力，经常饮用酸奶有助调整菌群平衡，保护人体抵抗力，在停药后，继续饮用一段时间的酸奶，可以减轻抗菌素的副作用。

酸奶含有脂肪、糖和蛋白质等成分，对营养素有保护和促进吸收的作用，服用维生素矿物质等营养素药品可以用酸奶来送服；其他药物不可用酸奶送服，特别是含有重金属和碱性物质的药品。

空腹时能否喝酸奶？

其实只要酸奶不是很酸，肠胃健康的人完全可以空腹喝。需要提醒的是，酸奶从冰箱里拿出来比较凉，胃肠怕冷的朋友请在室温下放半小时再喝。空腹喝冷奶促进排便，便秘者适合，腹泻者则不适合。如果对酸奶不耐受，饮后不适，也不要喝。

北京晨报

气，两腮便会鼓起，舌头在两腮部来回抵动，唾液便会很快分泌，等口中唾液多了便慢慢咽下，每日 2～3 次。

叩齿咽唾液：闭住口唇，上下牙齿轻轻叩打，叩齿之后，用舌头搅动口齿，一般是围绕牙齿，先左后右，先外后内，先上后下，依次轻轻搅动 30 次，用力要柔和自然，然后舌抵上腭部以聚津液，待唾液增多时再鼓腮含漱 10 余次，最后分 3 口徐徐咽下，并以意念送到脐下丹田处为佳。

气功配合咽唾液：端坐，排除杂念，舌抵上腭，牙关紧闭，调息入静之后，唾液源源而来，待到唾液满口时，低头缓缓咽下，并以意念送到脐下丹田处。

药物养生 视体而定

肾虚体质或亚健康状态的人群，可根据具体情况，在中医师的指导下辅以药物调养。

对于肾阳虚证者，多有畏寒肢冷、喜暖怕凉、面色发白或发青、大便稀软、小便清长、夜尿较多以及喜夏恶冬等表现，可服用单味药物如鹿茸、海马、巴戟天、肉苁蓉、锁阳等，中成药像金匮肾气丸、右归丸等。对于肾阴虚证者，常有形体消瘦、手心发热、喜凉怕热、大便干结、小便黄赤或有潮热盗汗、夜卧不安以及喜冬恶夏等表现，可服用单味药物像枸杞子、山萸肉、女贞子、黑芝麻等，中成药像六味地黄丸、左归丸等。对于肾脏阴阳两虚者，表现五心烦热、盗汗，或自汗、四肢发凉，或失眠、多梦等不适，可服用单味药物如制首乌、山药、黑芝麻等，中成药像全鹿丸、二仙汤等。

中国医药报

补阳固肾 海马核桃鹿筋汤

适用于肝肾不足所致的腰背酸痛、风湿骨痛、关节冷痛、四肢麻痹等症。

材料：海马一对（公、母各一只），核桃 8 个，鹿筋 20 克，红枣 4 个，生姜数片，瘦肉 200～300 克（2～3 人量）。

制作方法：将鹿筋用清水浸软，再放入开水中煮 10 分钟，去除异味；海马洗净用水浸泡，核桃仁对半掰开，大枣去核，瘦肉切成大块。将全部食材放入锅内，添加适量的清水，大火煮沸后，改中小火再煲 1.5 个小时，加盐调味即可。

特点点评：今天迎来大雪节气。天气渐冷，起居方面应早睡晚起，注意保暖，避免受寒，饮食方面可以继续调补，以补肾固精、补中益气为主。风湿痹痛、肝肾阳虚的人群更应抓紧这个最佳的时节进补，

可多选用补肾壮阳、强筋健骨的中药材。今天就给大家介绍一款海马核桃鹿筋汤。

海马，早在梁代就有药用记载。陶弘景在《本草经集注》里称其为“水马”，其性温味甘，具有温肾壮阳、散结消肿的功效，临床可用于阳痿、遗尿、肾虚作喘、症瘕积聚等症。经现代药理研究，其具有抗血栓、增强免疫、抗疲劳、增强记忆和增强性功能的作用，属于温肾壮阳的名贵中药材。鹿筋性温，入肝、肾经，有强壮筋骨、祛风湿的功效，广东的街坊喜欢用它来煲汤，可辅助治疗慢性腰腿痛、四肢麻痹、关节酸痛等症。再配上补肾益肺、纳气定喘的核桃，以及补血和中的红枣，比较适合于中老年人用于缓解肝肾不足所导致的筋骨痠软、腰膝酸痛、风湿骨痛、关节冷痛以及四肢麻痹等症。

广州日报

一种小菜通便解毒

油菜又称芸苔、胡菜、寒菜、苣荬菜等，传说唐代名医孙思邈头部曾长一肿物，疼得死去活来，忽然想起古书中有芸苔治风游丹肿的记载，立即取来油菜叶捣烂外敷，很快肿痛得愈，于是后人 also 相继效仿。

在我国，油菜按照地理区域划分，分为冬油菜区和春油菜区。长江中下游及四川盆地等为冬油菜区，占全国种植面积的 80% 以上。青海高原为春油菜区，油菜花开之时，青海湖畔黄花碧水，十分壮观。

中医认为，油菜性味辛凉，归肝肺脾经。《随息居饮食谱》称，油菜“烹食可口、散血消肿、破结通腑。子可榨油，故名油菜。”民间对习惯性便秘、热毒疥疮等也习惯多吃油菜，是用其散血、消肿作用。

油菜在所有蔬菜中，是含钙的佼佼者，每百克中含钙 140 毫克左右。其中丰富的纤维素，可以减少脂

肪吸收，促进肠胃蠕动，对减轻便秘和预防大肠癌有好处。据研究，油菜中还含有类雌激素物质，可以从一定程度上减少恶性肿瘤的形成。此外，多吃油菜对上焦热盛引起的口腔溃疡、牙龈出血也具有一定的保健作用。需注意的是，油菜不宜与动物肝脏、黄瓜、胡萝卜同食，否则其所含成分可能破坏油菜中的维生素。

润肠通便方：可用于肠胃热引起的便秘及老年习惯性便秘。油菜 100 克洗净切段，水发香菇 50 克洗净切开。植物油烧六成热，放入葱姜爆锅，并放入瘦肉末适量煸炒。加入油菜及香菇炒熟，放入盐及少量香油调味即可。

消肿散结方：适用于疮疖肿痛、乳腺增生。鲜油菜 200 克洗净，开水焯熟切段，海带 100 克切丝焯熟，加入芝麻酱、味精、盐、蒜泥凉拌即可。

东北新闻网

松花蛋怎么吃得安全又健康

国家食品药品监督管理总局日前发布松花蛋和咸鸭蛋的消费提示指出，松花蛋应注意适量食用，老年人每天吃 1 个 ~2 个为宜，而高血压等疾病患者应少食用咸鸭蛋。

松花蛋（又叫皮蛋、彩蛋或变蛋）是以鲜蛋（多数为鸭蛋）为原料，采用生石灰、碱、盐等配制的料液（泥）或氢氧化钠等配制的料液加工而成的蛋制品。国家食药监总局指出，选购松花蛋时挑选的标准有：外壳包泥或涂料均匀洁净，蛋壳完整，无霉变、敲摇时无水响声；破裂后蛋体完整，蛋白呈青褐、棕褐或棕黄色，呈半透明状，有弹性，一般有松花花纹；蛋黄呈深浅不同的墨绿色；具有皮蛋应有的滋味和气味，无异味。针对松花蛋的营养成分，国家食药监总局建议老年人每天吃 1 个 ~2 个为宜；中青年人，从事脑力劳动或轻体力劳动者，每天可吃 2 个；从事重体力劳动，消耗营养较多者，每天可吃 2 个 ~3 个。根据食品安全国家标准

新华社

冬多喝粥 洋葱来助攻



天气越来越冷，秋冬时节，饮食上总体仍要遵循平衡膳食、食物多样的基本原则，可适当多吃一些含水分多的食物，少吃辛辣食物。

秋冬重点推荐的养生饮食是——粥，尤其是暖胃暖心的莲子银杏粥、山药绿豆粥等。喝粥除了让身体温暖，还可以防治咽干口燥。

除了热腾腾的粥，深秋补水也要靠果蔬。水果可以选择梨、柚子等，蔬菜则推荐胡萝卜、冬瓜等。还有一种蔬菜的营养也不容小视，它就是洋葱。

洋葱除了和其他蔬菜一样，含

有丰富的矿物质和维生素，更重要的是还富含一些对健康十分有益的植物化学物质，包括含硫化化合物和类黄酮等。

洋葱可分为白皮洋葱和紫皮洋葱，二者在营养成分上略有差别。白皮洋葱维生素 C 和胡萝卜素含量较高，而紫皮洋葱膳食纤维和钙、磷、钾、镁、铁等矿物质含量以及黄酮类物质含量较高。无论是白皮紫皮，深秋养生都少不了洋葱的助攻。

吃好了，也别忘了吃动平衡。建议每周至少要进行一天，每天至少进行几次 10 分钟的运动对健康的益处有累加作用。

中国妇女报

老年人性价比最高的养生妙方：用醋泡脚

中医认为，热水泡脚有推动血运、温煦脏腑、健身防病的养生功效，尤其深冬将至，“寒从脚上生”，脚部受凉很容易引发多种疾病。如果用热水加醋泡脚，不仅可消除疲劳，还能法病延年。有媒体报道，上海最高龄的老寿星、110 岁的罗时敏老人就喜欢用热水加醋来泡脚。

人体的五脏六腑在脚上都有相应的投影，连接人体脏腑的 12 条经脉，其中有 6 条起于足部。脚是三阳之始，足三阳之终，双脚分布有 60 多个

特殊时期喝酸奶 保健还是伤身



的比值。比如，薯片、碳酸饮料等营养素密度极低。

酸奶不仅保存了牛奶中所有的营养成分，而且因为发酵，营养素更容易被人体消化吸收，营养素密度较高。

研究证明，低钙低蛋白质饮食让动物体产热能力下降，并让人更容易发胖。而酸奶对供应蛋白质和钙有很大帮助。所以，想减肥的人不应该拒绝酸奶。

此外，酸奶饱腹感很强，喝了以后，就算少吃饭也不容易觉得饿，非常适合需要控制体重的人。

怕凉、经期不敢吃凉东西，能喝酸奶吗？

如果对冷比较敏感，喝酸奶可以用五六十摄氏度的温水把酸奶瓶或酸奶杯

泡一会儿，这样做不会损失任何营养素，也没有任何害处。注意不要把酸奶放在沸水里烫，也不要用微波炉加热。

乳酸菌在 40 摄氏度左右放半小时是没有关系的，它们在这个温度下更为活跃。还可以把酸奶拿到室温下放半个小时，让它不太凉之后再饮用。即便其中的乳酸菌在室温下会死掉一小部分，仍然能得到酸奶中的绝大部分好处。

但是温暖状态下放太久，酸奶中的细菌繁殖过度，味道容易变酸，乳酸菌也因为忍不了这么酸的状态慢慢死去。

腹泻时能不能喝酸奶？

腹泻时最好不要喝牛奶。因为牛奶中含有乳糖，消化乳糖靠小肠黏膜

冬季养生最宜养肾脏

《黄帝内经》载：“肾脏为封藏之本，精之处也。”既藏先天之精，亦藏后天之精，具有藏精和主管生长发育与生殖的功能，与自然界冬季相应。冬季自然界阳气内藏，天寒地冻，万物闭藏，最利于人体阳气与肾精的闭藏。同时冬季户外寒冷，人们少动而多食，人体吸收功能强盛，合成代谢旺盛，可以很好地涵养阳气、培补精气，因此冬季养生最宜养肾脏。

早睡晚起 适度运动
冬季养生应遵照《黄帝内经》中“早睡晚起，以待日光”原则。冬季属闭藏之季，要进行运动锻炼，但不宜运动过度。同时运动不宜出汗太过，以免损伤阳气，伤害肾精，违逆冬“藏”的养生要求。

冬季早睡晚起，起床时间、外出活动最好在太阳出来之后。早睡早醒可保证充足的睡眠，有利于阳气的潜藏、肾精的积蓄。晚起床、迟外出，以待日光，则可躲避严寒，避免寒邪挫伤阳气，损伤肾精。

祛寒就温 护卫阳气

寒为冬季主时之气，寒邪发病，除引起感冒、急性支气管炎、慢性支气管炎、支气管哮喘等急性发作外，常可损伤肾中阳气，引起关节疼痛痹病、四肢发凉厥病，出现小便清长、夜尿较多等情况。

冬季祛寒就温、护卫阳气非常重

能。所以民间有“冬令进补，来年打虎”“三九补一冬，来年无病痛”的养生谚语。进补的方法有食补与药补两种，食补用食品、药膳，药补用药物、药剂，此外膏方、药酒最宜冬令进补。不论食补还是药补，均应遵循辨证进补和不虚不补的原则。冬季天寒地冻，气候寒冷，人们活动量少，腠理闭固，阳气潜伏于体内，外泄较少，致使阳气相对过盛。加之许多人不知科学养生的方法，常常取暖无度，恣食肥甘厚味等食物或一味使用牛肉、羊肉、狗肉等补阳食物或鹿茸、肉苁蓉、冬虫夏草等补阳药材，致使阳热偏盛，损伤阴液，还有纵欲损伤阴精等状况，所以人们阴液多有亏虚。因此，冬季人们一方面感觉天寒地冻而畏寒怕冷，另方面许多人又同时出现口干舌燥、大便干结，甚至口疮疼痛，或是心烦胸闷等不适。对此宜“秋冬养阴”。如在我国许多地区就有冬季食冻梨、喝梨汤、喝百合汤等养阴的习俗。

咽唾养生 简单易行

咽唾养生是中医传统的肾虚经络养生法，简而易行，长期坚持，可使肾精充沛，气足神旺，容貌不枯，耳目聪明，从而达到老而不衰，延年益寿的养生目的。介绍几种常见的咽唾养生法：

舐腭咽唾液：轻轻闭住口唇，用舌头

舐上腭，转圈舐 20～40 下，口中即有唾液分泌，然后慢慢咽下，每日 2～3 次。

鼓腮咽唾液：紧闭口唇，用力向外吹