



学会吃主食 血糖更“听话”

许多糖友认为,主食富含碳水化合物,对血糖控制不利,应少吃为好。这种想法是不对的。

主食通常是指富含淀粉的谷薯类食物,谷类如大米、小米、玉米、面粉等;薯类如红薯、土豆、山药、芋头等,还包括红豆、绿豆、豌豆等豆类。碳水化合物经肠道消化吸收,最终转化为葡萄糖,再通过血液运送到全身各个脏器,为人体生命活动提供能量。如果糖友主食摄入不足,无法满足全身代谢所需,势必就要动用脂肪和蛋白质来提供能量。此时,脂肪分解会产生酮体,易导致“饥饿性酮症”,出现头晕、恶心、呕吐等不适;蛋白质分解会引起消瘦、乏力、抵抗力下降,诱发各种感染。

此外,糖友在饥饿状态下容易发生低

血糖,随后又会引起反跳性血糖升高,造成血糖大幅波动甚至失控。所以,糖友每日摄入的主食量应在 200 至 300 克,最低不能少于 150 克。

糖友不仅要吃主食,而且还要“会吃”。

粗细搭配 粗杂粮富含膳食纤维,消化吸收慢,餐后血糖升幅低,建议主食最好是粗细搭配,比如全麦面包,或是在精白米面中加入杂粮、豆类做成豆饭、荞麦饭、杂粮面点等。并不建议主食完全用粗粮来代替,因为膳食纤维摄入过量,有可能引起腹胀、便秘,加重胃肠道负担。

少吃多餐 提倡糖友“少吃多餐”,从正餐中匀出一小部分食物作为两餐之间及晚

上睡前的加餐,既可降低餐后高血糖,又可避免下餐前低血糖,保持血糖平稳。

细嚼慢咽 可减缓碳水化合物的吸收速度,避免餐后血糖快速升高,同时能促进营养成分充分吸收,增强饱腹感。

少稀多干 比如稀饭的升糖指数较高,容易使餐后血糖明显升高,故糖友尽量吃干的,少喝稀的。

先菜后饭 研究证实:先吃蔬菜及肉蛋,后吃主食,可明显降低餐后血糖升幅。

主副搭配 糖友可将主食与蔬菜、肉蛋类副食搭配在一起,既可延缓餐后血糖上升,又可保证饮食均衡。

(据《家庭医生报》王建华)

茄子花萼提取物能抑制宫颈癌细胞增殖

日本名古屋大学的一个研究团队日前宣布,他们利用人宫颈癌细胞系和小鼠模型证实,用乙醇从茄子花萼中提取的一种天然化合物能有效抑制宫颈癌细胞的增殖。

名古屋大学日前发表新闻公报说,宫颈癌是常见的女性恶性肿瘤,其主要致病原因是高危型人乳头瘤病毒(HPV)持续感染。研究团队此前发现,用乙醇从茄子花萼中提取的一种天然化合物可用于治疗同样与 HPV 感染相关的尖锐湿疣,也

可抑制卵巢癌细胞活性,但对宫颈癌细胞的作用未知。

在人类细胞体外实验中,研究人员向人宫颈癌细胞系施用该乙醇提取物,发现其能浓度依赖性地抑制宫颈癌细胞增殖,并诱导癌细胞凋亡。研究人员进一步分析发现,该提取物在实验中显著改变了细胞周期和细胞自主有序死亡,即细胞凋亡相关的通路,同时降低了 HPV 癌蛋白的表达,从而诱导细胞周期停滞和凋亡,显示出抗肿瘤

效果。在利用小鼠模型进行的动物实验中,研究人员再次确认了该提取物抑制癌细胞转移和增殖的作用。

公报说,这项研究表明,上述茄子花萼提取物所含的有效成分或可成为治疗包括宫颈癌在内的 HPV 感染引发疾病的药物。研究人员接下来将详细分析其抗癌的具体作用机制,以期早日应用于临床。相关论文日前在线发表于英国《科学报告》杂志上。

(据新华社 钱铮)



有距离才美丽

保持安全距离,确保行车安全

中宣部宣教局 中国文明网