

糖尿病营养治疗专家孙树侠要来南京啦

糖友即日起拨打现代快报读者热线84783589即可预约现场见面会门票

健康礼包
智能血压计1台、糖尿病科普书籍1本、颈动脉多普勒彩超1次、“4D核磁”心脑血管病变筛查1次。

美国糖尿病学会(ADA2014)年会的一项研究显示,改善整体饮食质量有助于预防2型糖尿病,且饮食质量改善带来的益处独立于其他生活方式的改变。换句话说,在改善饮食的基础上改变其他生活方式,能进一步降低糖尿病风险,但仅改变饮食也能带来显著获益。所以糖友如果吃得对,血糖就能得到有效控制。那怎样的饮食才算最合理?饮食管控的同时能不能别苦了嘴巴?如果你还一直纠结于这些问题,那12月2日,一定要来参加糖尿病营养治疗专家孙树侠的南京见面会。现场,她将与南京的糖友们畅聊糖尿病的科学饮食,市民还有机会获得免费的一对一的饮食指导。名额有限,要参与的市民快拨打现代快报读者热线84783589预约门票。现代快报记者 李鑫芳

关注

降血糖,饮食的重要性不亚于药物

“教育、饮食、运动、药物、监测”是我们常说的糖尿病防治中的“五驾马车”。而这其中,饮食是最受关注也是最容易出错的环节。在孙树侠看来,糖尿病就是吃出来的,所以它也能被“吃回去”。

饮食疗法是治疗各型糖尿病的基础,也是糖尿病最根本的治疗方法之一。不论是何种类型的糖尿病,也不管病情轻重、有无并发症,以及是否用胰岛素或口服降糖药,糖友都应该长期坚持饮食控制。对于肥胖的II型糖尿病,甚至可以把饮食疗法作为主要的治疗方法,适当地配合药物治疗,就能有效控制病情。而对I型糖尿病,应在胰岛素等药物治疗的基础上,积极控制饮食,这样才能有效控制血糖。所以,在降血糖上,饮食的重要性并不亚于药物。

孙树侠提醒,糖尿病是糖的利用

发生障碍才导致高血糖并出现饥饿感,但更多的饮食只会导致恶性循环。所以饮食控制保持轻度的饥饿感是必须的,只有适当控制饮食,同时在运动、药物的协同作用下打断糖尿病导致高血糖的链条,让身体各个器官能够正常利用血糖,才能走上良性循环。

饮食的重要性,很多糖友都已经意识到了。而同时,在饮食这一块,他们走的误区却最多。很多患者认为吃得越少对病情控制越有利。有的患者甚至连续数年把主食控制在每餐仅吃半两到一两,而事实上,主食中含较多的复合碳水化合物升血糖的速率相对较慢,在适当范围内应增加摄入量。还有人认为膳食纤维对于控制血糖有利,因此每日仅吃粗粮,不吃细粮,而这就有可能增大胃肠的负担而且影响营养的吸收,长期会造成营养不良。

支招

低糖、低脂、正常蛋白质是糖友应该坚持的饮食原则。孙树侠说,在这个原则下,糖友应该学会合理计算。普通糖尿病人每日主食(碳水化合物)供应量5-7两,副食中鸡蛋1个,瘦肉1-2两,纯奶半斤,脂肪半两左右蔬菜不限量。肥胖型糖尿病人每日主食控制在3-5两,鸡蛋1个,瘦肉1两,纯奶半斤,脂肪半两,蔬菜不限量。具体

来说,大家可以参考如下:如果是身高大于175厘米、正常体型或偏瘦的男性。

每日建议饮食:主食7两、蔬菜类1斤、水果2两、肉类3两、蛋类1个、奶类半斤、油脂类半两。如果是身高小于175厘米、正常体型或身高大于175厘米的肥胖男性,每日建议饮食:主食6两、蔬菜类8两、水果小于2两、肉类2

糖友吃饭前先算算身高体重

两、蛋类1个、奶类半斤、油脂类半两。

如果是身高小于175厘米的肥胖男性或正常体型的女性,每日建议饮食:主食半斤、蔬菜类7两、水果1两、肉类2两、蛋类1个、奶类半斤、油脂类半两。肥胖的女性,每日建议饮食:主食半斤、蔬菜类6两、水果1两、肉类2两、蛋类1个、奶类半斤、油脂类半两。

提醒

2型糖尿病和肿瘤已成为影响人类健康的两大慢性杀手,而越来越多的研究显示,糖尿病患者发生多种肿瘤的危险性提高,包括肝癌、胰腺癌、结直肠癌、膀胱癌、乳

腺癌等,而对于前列腺癌,则有不同结果。专家表示,虽然目前对于糖尿病增加癌症风险的机制尚未完全清楚,但现有的研究显示,与肥胖有关的胰岛素抵抗及其高胰

糖尿病致肿瘤风险增高

岛素血症可能是增加糖尿病患者癌症风险的重要因素之一。所以,无论从降低并发症还是降低肿瘤风险的角度,糖友都该好好控制血糖。



孙树侠

中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长、中国健康教育协会常务理事。著有《唱对粥胜补药》《家常便饭吃对了就是大补》等多部畅销书。长期致力于大众健康教育,担任北京卫视《养生堂》等多档健康养生节目的特邀嘉宾。

孙树侠南京见面会活动详情

时间:2015年12月2日

报名方式:由于场地名额有限,要参与的市民需提前拨打现代快报读者热线84783589领取见面会门票。现场,市民除了能向孙教授取经外,还有机会获得由中华糖尿病协会特别提供的健康礼包:智能血压计1台、糖尿病科普书籍1本、颈动脉多普勒彩超1次、“4D核磁”心脑血管病变筛查1次。

南审把门口的公共自行车网点给拆了

学生抱怨出行不方便;校方称这个网点影响安全,会协调到对面再建一个

近日,南京审计大学(原南京审计学院)有学生向现代快报热线96060反映,称学校门口雨山西路上的公共自行车网点不久前被拆,而且是学校要求拆除的。学生们觉得,公共自行车是方便大家出行的,理应支持才对,因此不太理解学校的这种做法。

现代快报记者 孙玉春 文/摄

探访 公共自行车网点已拆除

11月20日上午10点,现代快报记者来到浦口雨山西路,南京审计大学的主门就在这条路上。学校门口的花坛和绿地很大,车辆进出分道而行,相距很远,形成一个喇叭口。

原本,公共自行车网点就建在喇叭口外面的人行道上,有六七十米长。记者看到,原来的锁桩都拆除,地上还能看到被锯断的螺丝以及穿线的管子。负责保洁的环卫工告诉记者,此处网点拆除十几天了,至于拆除原因就不清楚了。

据反映此事的学生称,公共自行车对他们出行十分重要。这个网点去年7月份就有了,大家出门经常租用公共自行车,省钱又环保。

自从网点拆除后,他们只能去最近的北江豪庭小区门口租公共自行车,步行要十几分钟。据了解,南京审计大学内由于山路较多,出于安全考虑,校内禁止骑自行车。学生一般也不配备自行车。没有了公共自行车,学生出行很不方便。

据称,学校跟学生解释,很快会在马路对面重建一个公共自行车网

点,但是十多天过去了,一点动静都没有。

学生 据传是因影响学校景观

学生们称,他们听到的说法是,公共自行车网点设在喇叭口外面,而学校大门口有一块大石,上面写着校名。据说是网点的灯箱等遮挡住校名,为了景观,校方才要求拆除网点。

为此,记者询问了学校门口的保安。据他们称,拆除这个网点,是因为影响了学校的景观。“当初搞的时候,学校就不太赞成,是协调的。”保安还称,学校门口环境都要整治,旁边有个普通自行车停车点,是给教职工停放的,学校也正在清理,并且新建了一个车库供教职工停放。

公共自行车公司 我们是不想拆的

随后,记者找到了南京江北绿航公共自行车有限公司,该公司属于浦口交通集团。公司负责人梅建新表示,他们其实是不想拆除该网



被拆的公共自行车网点距学校大门不远

点的。这个网点是去年青奥会前建的,主要就是考虑学生和老教师出行方便。该网点配备了80辆自行车,是浦口最大的一个点。网点占用的是公共用地,但是当初接电是与学校协调,接了校门卫室的电。

据称,拆除一事是南审向浦口区政府打报告,最终区政府同意后,要求公共自行车公司拆除的。该网点投资10多万,不过拆除的设施都可以再用,损失不大。

“要求建网点的比较多,要求拆的,这是第一起。”梅建新表示,公共自行车一般都选择在成熟地块、人多的地方,否则就没有多大意义。

至于重建的问题,公司方面表示,毕竟刚刚拆除,还没有考虑重建的事情。至于校方为何要求拆除,梅建新表示,他也不大清楚。

学校 影响出行安全,会协调重建

对此,南审相关部门负责人答复称,要求拆除该公共自行车网点,是因为考虑出行安全。

据该负责人称,南审大门一进一出是分开的,车辆进出比较多。出口处车辆可以左拐,但是公共自行车网点设置了灯箱,高度影响到了出门车辆的行车视线,很容易发生交通事故。

至于景观,他表示这不是主要方面。

该负责人表示,并不是一拆了之,会协调公共自行车公司,尽快在学校对面马路上重建一个网点。他们会加快这一工作进度。

南京进入疯狂掉叶模式 昨天一天 主城扫出200多吨落叶

快报讯(记者 赵丹丹)昨天是小雪节气,南京入冬的脚步越来越近了。最近,由于天气转冷,外加阴雨绵绵,南京的行道树、景区的树都进入了“疯狂”掉叶模式,落叶量是之前的三四倍。昨天,中山东路、长江路、汉中路等处,满地金黄。据悉,主城区一天就清扫出200多吨落叶。

落叶太多,最辛苦的要数环卫工人。赵师傅负责长江路从德基广场到估衣廊来回200多米的区域,从昨天凌晨4点开始,她不知道扫了多少遍,“树叶一边落,我就跟着一边扫。一早上扫了11桶,还是扫不干净。”她说,一天能扫出近20桶的落叶,“这还不是最多的时候,估计这周降温,一天能扫出30桶落叶。”

据悉,落叶高峰期,环卫工人必须放慢车速,人行道、路牙边的落叶进行清扫。快车道上的落叶,要用洒水车喷射到路边后,再进行清扫。而落入花坛的落叶,则由园林部门派出鼓风机,将落叶吹到慢车道上,再进行清扫。

昨天,现代快报记者了解到,玄武区、秦淮区(老白下区范围)的落叶清扫量都达到了40多吨;鼓楼区(老鼓楼范围)也有二三十吨。光南京主城区,一天的落叶清扫量估计有200多吨。