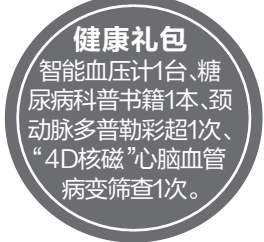


# 糖尿病营养治疗专家孙树侠要来南京啦

## 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



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II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,她将与伦南的糖友们聊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。

### 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需的,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。很多患者认为饭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。

### 提醒

## 糖尿病致肿瘤风险增高

II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岛素血症可能是增加糖尿病患者癌症风险增高的因素之一。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。

### 专家简介



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《喝对粥胜补药》《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。

### 支招

## 糖友吃饭前先算算身高体重

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:如果是身高高于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、正常体型或身高高于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2两、蛋类1个、奶类半斤、油脂类半两。

如果是身高低于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。

## 碧桂园·凤凰城邀您关注2015南京包子大会

# 周六,包子大会闭幕式与你相约老门东

### 率先奉上《南京包子地图地铁版》,好吃又好看

由现代快报主办的“2015南京包子大会”渐入尾声。继举办5场名优包子展销会、每日推出“包子品牌特惠日”活动、发起“待用包子”公益行动后,11月28日,现代快报将联合秦淮区老门东历史文化街区,举办包子大会闭幕式。

闭幕式上,现代快报将权威发布《2015南京包子白皮书》,独家呈现“2015南京包子纪录片”,以及《南京包子手绘地图》,为你展现南京包子大数据,讲述南京包子的传奇故事。同时,闭幕式将为本次包子大会“人气包子王”评选活动排名靠前的人气包子店颁奖,并邀请他们带着各自特色包子来现场参展。众多包子店商家纷纷表示,要给出最大优惠力度,回馈消费者。

和善园负责人透露,他们将现场派送包子红包,邀请100名读者免费吃包子。张氏生煎则拿出“三拼生煎+鲜虾馄饨”的特惠套餐券,邀请食客直接前往张氏生煎老门东店消费品尝。来自扬州富春大酒店的负责人则表示,将提前准备好充足货源,保证三丁包、干层油糕、蔬菜包每样500只以上。商家们都积极准备,希望为市民奉上有史以来规模最大、品种最多、优惠力度最大的包子盛宴,为“2015南京包子大会”画上圆满句号。

今天,我们率先奉上一张《南京包子地图地铁版》,方便大伙乘坐地铁,寻找和品尝南京美味包子。更多详细地图,敬请关注11月28日现代快报包子大会特刊。

现代快报记者 仲茜



制图 雷小露

### 南京包子地图地铁版

**1号线**  
玄武门站: 鸡鸣汤包(狮子桥店)、三六九餐馆(狮子桥店)、苏亦铭的蟹黄汤包(狮子桥店)、旺角大肉包(包子亭店)、珠江路站: 青露馒头(广州路店)、新街口站: 食朝汇的鸡鸣酒家汤

包(德基二期8楼)、三山街站: 顾家面馆的蟹粉小笼包(五福街内)、悦华大酒店的麻辣小笼包(建康路与太平南路交叉口)、航天馒头(瞻园路126号)、小李汤包(殷高巷30号)、四鹤春小笼汤包(洋珠巷内)

**2号线**  
大明宫站: 和善园(科巷菜场旁)、明故宫站: 华江饭店武英楼的豇豆肉包(明故宫路9号)

新街口站: 江南小镇无锡小笼包(金轮新天地B1楼)、上海路站: 和善园(石鼓路店)、下马坊站: 和善园(中山门大街199号)

**3号线**  
浮桥站: 炒螺丝的螺狮大肉包(1912对面)、顺和祥小笼包(珠江路西大影壁旁)、夫子庙站: 龙门包子(淮清桥旁),

奇芳阁(贡院西街), 莲湖糕团店(贡院西街), 金记者七家湾锅贴(长白街59号)、武定门站: 张氏生煎(老门东内), 包顺兴面馆(长乐路店), 和顺园面馆(江宁路店), 瞻园面馆(老门东内)

### 闭幕式参展商户

和善园、鸡鸣汤包、炒螺丝、张氏生煎、顾家面馆、顺和祥面馆、航天馒头、悦华大酒店、包顺兴面馆、江南小镇无锡小笼包、旺角大肉包、六合茉莉花园度假村、田氏雅园农庄、龙门包子、和顺园面馆、凌风面馆、三六九餐馆、苏亦铭、瞻园面馆、殷高巷小李汤包、青露馒头、富春大酒店、食朝汇、洋珠巷四鹤春、聚合庄大酒店

活动时间:11月28日上午9点半至下午1点

活动地址:老门东历史文化街区广场,明城墙脚下

关注现代快报官方微信,了解更多“2015南京包子大会”闭幕信息。



### 链接

碧桂园·凤凰城总价180万为主的274㎡瞰景大宅震撼推出,90-140㎡精装洋房同期销售,均价6588元/㎡。