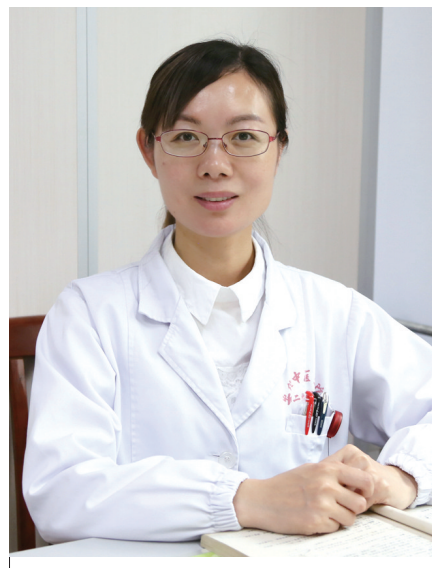
糖尿病前期患者饮食要均衡合理

专家：可以吃干果但需要限量

2型糖尿病是一种与环境因素和遗传因素密切相关的、复杂的代谢性疾病，胰岛B细胞功能缺陷和胰岛素抵抗是2型糖尿病最基本的病理生理学特征。糖尿病前期患者饮食有何注意事项？一起来听听安徽省针灸医院老年病二科主任汪瑛怎么说。

□ 陈少飞 王津淼 记者 马冰璐 文/图



名医简介

汪瑛 副主任医师，全国老中医药专家学术经验继承人，擅长应用中西医结合、针药并用治疗中风后遗症、高血压病、糖尿病、高脂血症、冠心病、眩晕、颈肩腰腿痛、偏头痛、面瘫、失眠、慢性胃肠道疾病等。

糖尿病前期患者如何通过饮食干预减轻胰岛B细胞负担，最大程度恢复胰岛素受体的亲和力，汪瑛给出了具体建议，患者长期这样吃，可以最大限度地减轻胰岛B细胞的负担。具体如下：

A、糖尿病前期患者的饮食方法

1.吃得少一些：因为肥胖人群多存在胰岛素抵抗，胰岛B细胞功能没问题，生产出来的胰岛素没有起到钥匙的作用，让葡萄糖被肌肉、脂肪所利用了。胰岛素抵抗人群先减轻体重，需要摄入少一些，消耗多一些。因为只有这样才能起到减轻体重，减少胰岛素抵抗的作用。

2.根据身高确定主食量：碳水化合物（也就是大米、白面和各种杂粮等）占一天总能量的50%~55%，女性大概一天的主食在4两到5两左右；男性大概6~7两左右，也可以按照身高确定主食量。推荐食用荞麦，荞麦中含有丰富的赖氨酸成分，铁锰锌等微量元素也比一般谷物丰富，而且它的膳食纤维是精制大米的10倍，此外它还含有烟酸、黄铜、镁和芦丁，可以降低胆固醇，促进新陈代谢，扩张小血管，降低血糖。

3.蔬菜多样化：蔬菜以叶茎类蔬菜为主，就是说地上的菜随便吃，埋在地下的菜，如土豆、红薯、山药、萝卜等，食用这些食物要减少一些主食的量。蔬菜的摄入量是不限定的，但推荐食用黄瓜、冬瓜、苦瓜、鸡腿菇，因为它们含有类似胰岛素的物质能促进糖原分解，可以帮助过剩的糖分转化为能量被利用。

4.蛋白质不过量：每餐1份蛋白质，也就是1两肉，吃饭的时候夹够了一份的蛋白质（肉、蛋、奶）就可以了，再想吃就只能吃蔬菜了。其实大多数食物中都含有蛋白质，只是量的多少问题，除去肉蛋奶，含有蛋白质最多的食物要算大豆了，目前动物蛋白和大豆蛋白都属于优质蛋白。简单地说就是：不吃鸡蛋和牛奶的人一天可以吃4两瘦肉；要是吃鸡蛋和牛奶的人一天只能吃2两瘦肉或是海鱼3两左右。

5.干果可以吃，但需要限量：每个人攥在自己手心里的干果量就是一天所需的量。推荐选择栗子、蚕豆、白瓜子、花生，它们的脂肪含量相对少一些，而葵花籽、开心果、松子的脂肪含量相对较多。干果可以食用，但需要注意量，例如，花生米一天最多10~12个，核桃只能一天吃一个。

6.维生素和矿物质要充足：尤其是维生素B族和钙，食盐不超过6克，但也不建议小于3克，水不限量。

7.戒烟戒酒：糖尿病前期患者宜戒烟戒酒，而且不吸二手烟。

B、糖尿病前期患者饮食原则

1.控制每日摄入的总能量。

2.均衡饮食，合理安排各种营养成分。

3.戒烟、限酒。

4.规律定量饮食，少食多餐。饮食与运动、药物治疗密切配合。

5.饮食治疗个体化，满足生长发育，妊娠、哺乳妇女的特殊要求。

6.严格遵守、长期坚持。

□ 科学知识

阿尔茨海默病 治与不治大不一样

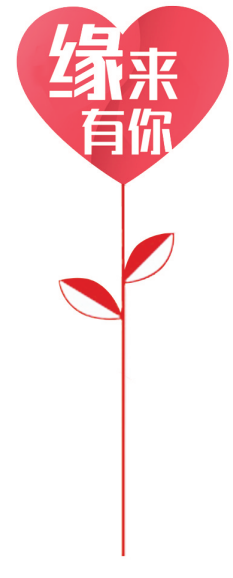
星报讯（记者 马冰璐） 如今，全球每7秒钟就有1人被确诊为阿尔茨海默病，而每4个患者中就有1个中国人。阿尔茨海默病，就是人们俗称的“老年性痴呆”，随着我国人口老龄化进程的加快、老龄人口的逐渐扩大，预测阿尔茨海默病的患病人数将逐年增加。

阿尔茨海默病是一种起病隐匿的进行性发展的神经系统退行性疾病，病人及家人常说不清何时起病。临床上以记忆障碍、失语、失用、失认、视空间技能损害、执行功能障碍以及人格和行为改变等全面性痴呆表现为特征，病因迄今未明。65岁以前发病者，称早老性痴呆；65岁以后发病者称老年性痴呆。

现实生活中，部分家庭存有“治与不治都一样”的错误观念，事实上，治与不治不一样，早治晚治也不一样。虽然目前还没有特效药能够完全治愈阿尔茨海默症，但是不论轻度认知损害阶段、轻度痴呆，还是中度痴呆，改善认知损害，均可以延缓甚至阻断老年性痴呆的发生。

专家提醒，儿女要尽量多陪伴老人，经常与老人交流，有意识地探讨日常生活中的具体事情和具体细节。如果老人出现记忆丧失、判断力变差、难以胜任日常家务等症状，应及时到医院检查治疗，以免延误病情。

此外，医学研究表明，缺乏锻炼、抽烟、高血压、糖尿病、抑郁症都与阿尔茨海默病有关。老人要控制好自己的血压、戒烟戒酒，培养一些兴趣爱好，保持精神活跃和心态年轻，养养花草、打打太极拳、散散步、跳跳广场舞等。也可玩一些诸如下棋、打扑克、拼图、连连看等益智类游戏，起到放松大脑、提高脑力的作用。



●M.9851 男，合肥省直公务员，本科，48岁，1.76米，离单，风度修养好，经济优，为人低调不张扬。诚觅年貌相宜，淑真良善，富生活情趣的女士相知相伴。

●M.6322 男，合肥央企工程师，硕士，35岁，1.75米，未婚，品貌修养好，重情爱家，知识家庭，经济待遇好。诚觅32岁左右，本科及以上，端庄娴雅气质佳的未婚淑女牵手。

●M.6690 男，合肥部署科研单位工程师，硕士，26岁，1.77米，未婚，儒雅谦和，积极进取，高知家庭，车房俱全。诚觅年龄相仿（大一岁可），秀丽富内涵的未婚小姐共写美丽人生。

●F.8270 女，合肥大医院医生，硕士，26岁，1.63米，未婚，温柔文静端丽，经济优。诚觅32岁以下，1.73米左右，本科及以上，品貌端庄，素质修养好的先生牵手。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供，条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室（三孝口百大CBD中央广场公寓楼20楼2006室）了解详细情况（合则免费安排约见）。红娘热线：18919622249（微信同号）

养生生活

写信能抒发情感 排遣烦恼

星报讯（记者 祁琳） 方先生是皖南人，早些年因意外导致腿脚活动不便，一直郁郁寡欢，后来子女将其接到合肥来生活，方先生渐渐开朗起来，现在整个人的精神状态也很好。方先生说，他的养生之道就是写信。

今年78岁的方先生爱好写作，因意外他也失去了出门走走的机会，更多的时候则在家看看书。“一开始白天，家人因工作多不在家，我有时候找人说话都没机会。”后来，方先生发现了写信是一个很好的情感抒发的出口，他渐渐爱上了写信，在信里回忆，在信里抒发。

方先生说，写信也并不是一定要寄给谁，这就是他自我摸索的排遣心情的一种方式，“写出来后，心情会变得愉悦，也不会自己一个人想钻牛角尖。”