营养与健康

栏目协办:四川省营养学会

孕妇由于特殊生理状况,免疫系统承受自身和外在双重压力,使其成为新型冠状病毒感染的易感人群,而妊娠合并糖尿病又使得抵抗力进一步下降,所以管理好自己的血糖是在当前这个特殊时期保护好自身免疫力的关键,也是增强抵抗病毒感染能力的有效措施。

孕妇可通过饮食管理控制血糖

■ 冯丽

饮食治疗是控制血糖的基础,即使是使用药物治疗的患者,也要配合好饮食才能达到最理想的效果。要想控制好血糖并不是吃得越少越好,糖尿病饮食的要诀并不是“少”,而是要“多”。这里所说的“多”是食材品种要多,要搭配好,这样才能更好的控制好血糖。

糖尿病饮食一定要规律,一日三餐,定时定量,规律进餐,这样更有利于血糖的稳定。每一餐食物的搭配原则是:主食要粗细搭配,以粗为主;每餐都要有蛋白质食物;每餐都要有多量蔬菜;食材种类多更有利于控制血糖。

主食

主食类食物主要包括谷类、薯芋类、杂豆类。这些食物对血糖的影响是不一样的。

◎谷类:粳米、白面对血糖影响大,要少吃;糯米、黄米粘性大,对血糖影响也较大;小米、玉米、黑米、燕麦、荞麦、全麦面粉、糙米等对血糖影响较小。

◎豆类:绿豆、芸豆、红豆等杂豆对血糖影响较小。

◎薯类:芋头、山药等薯类对血糖影响较小,可代替主食。

主食粗细搭配更有利于控制血糖。

◎推荐的主食:杂粮饭、杂豆饭、全麦面馒头、玉米面馒头、荞麦面面条、玉米面面条等。

◎不推荐的主食:面包、饼干、蛋糕、甜点、汤圆、粘糕、油条、麻花、葱油饼、手抓饼、麻团、方便面等。

蛋白质

每一餐都要有蛋白质类食物。蛋白质类食物包括鱼虾、瘦肉类、蛋类、奶及奶制品和大豆及其制品,这些食物与主食搭配着吃,可以使餐后血糖更稳定。最好每一餐都要有,而且分散食用好于集中食用,深海富脂鱼类营养价值更高。

推荐搭配方法:早餐选择鸡蛋、牛奶;中餐选择瘦肉类;晚餐选择鱼虾或豆制品。

蔬菜与主食搭配食用,可以降低这一餐的餐后血糖,建议每一餐蔬菜品种不少于 2 种,首选深色蔬菜、菌藻类和魔芋制品,南瓜和胡萝卜升糖作用比较强要少吃,薯类要代替部分或全部主食。

水果

水果营养丰富,含糖量有高有低,升血糖有快有慢,选择品种和限量是关键。

◎推荐的水果:柑橘类、苹果、梨、桃子、李子、柚子、草莓、樱桃等。

◎不推荐的水果:大枣、香蕉、芒果、榴莲、菠萝等。

水果尽量放到加餐中吃,首选新鲜水果,不宜选果干、果脯。

加餐

◎加餐少选择主食类食物:如饼干、面包等,即使是无糖食品也未必不升血糖,不可随意吃。

◎加餐首选脱脂或低脂纯牛奶、坚果、低糖水果。

烹调

烹调时不要过于精细,给食物留点需要咀嚼的天然口感,尽量采取少油烹调,比如用蒸煮、炝拌替代爆炒、油炸,少放油,少用盐和咸味调味品,多放醋,适量放辣椒。

进餐

进餐时要细嚼慢咽,控制进食速度,延长就餐时间,建议每一餐 20~30 分钟吃完。还要注意进餐顺序,推荐先蔬菜,再肉类,最后主食。

(作者系四川省营养学会产后母婴营养及健康促进工作委员会委员、彭州市人民医院临床营养科主任)

生活小提示

SHENG HUO XIAO TI SHI

正确使用卫生厕所

上厕所的那些事

停课不停学 居家锻炼动起来

近期,“停课不停学”文化课网课正在火热进行中。大家在上网课学习文化知识之余,健身锻炼也不能落下。因为每天做适当的体育运动,不仅能增强自身抵抗力,还可以劳逸结合、提高学习效率。成都体育学院附属体育医院医生们为大家精心编制了健身锻炼计划,帮助大家在家科学运动,提高身体免疫力,共同战“疫”。

1.舒展身心迎健康

动作要点:屈手肘,双掌心朝下,放于胸或肩的两侧,吸气,慢慢抬高上半身至于地面垂直位置,视线看向正前方或斜上方,在此时保持五个呼吸,呼气,屈手肘,上半身慢慢地还原至初始位置。

训练强度:5~8 次 / 组,3~4 组 / 天。

2.顶天立地心舒畅

动作要点:双手合十,吸气,向上伸展至自己能到达的最高点,呼气,双手分开,掌心朝下,缓慢将双手下落至身体两侧,双手放于腰部两侧,同时抬头、提踵,再缓慢降落身体至初始位置,双手分开放于身体两侧。

训练强度:5~8 次 / 组,3~4 组 / 天。

3.鳄鱼式俯卧撑

动作要点:双手略宽于肩撑于地,双脚并拢,挺胸收紧腰腹部。身体下降时,用你的右膝去顶你的右肘(*右腿向前移一步*)。撑起身体时,右臂向前爬行,然后用你左膝顶你的左肘。

训练强度:10~16 个 / 组,3 组 / 天。

4.侧卧抬腿增气力

动作要点:侧卧在垫子上,右手撑在垫子上,左手放在肚脐前。后脑勺、肩膀、臀和脚跟应该保持在一个平面上,身体形成一条直线。保持自然呼吸,放松身体,然后吸气绷直脚尖,慢慢地向上抬起右腿。注意始终保持髋部垂直于地面。呼气,上面的那条腿缓慢向下,还原,直至与下面的腿并拢一起。

训练强度:20 次 / 组,4 组 / 天。

5.负重坐姿转体

动作要点:呈“V”字坐姿于垫子上,屈膝 90 度并且脚底不接触地面,将负重球(*可用居家物品代替*)放在胸部并且双手抱住贴近身体,这个是起始位置。注意要依靠腹部的力量转动躯干,保持动作不要过快。

训练强度:15 次 / 组,4~5 组 / 天。

6.瑜伽球小燕飞

动作要领:俯卧在瑜伽垫上,挺直后背,收紧肩背肌肉,保持下沉状态。收紧腹部核心。双脚夹住瑜伽球,以腰部为支撑点,抬起上半身和下半身,之后还原动作。

训练强度:15 次 / 组,3~4 组 / 天。

7.瑜伽球侧向卷腹

动作要领:左侧卧在瑜伽垫上,肩部收缩并自然下沉,收紧腹部核心,同时左手伸直放置于身体左侧,并与身体呈垂直状态,右手置于右耳后。紧接着,双腿夹住瑜伽球,利用腹部肌肉的力量,带动双腿向上半身靠拢,之后还原动作。对侧重复动作。

训练强度:15 次 / 组,3~4 组 / 天。

8.弓步跳

动作要点:脚向前一大步(*约为本人脚长的 4—5 倍*),脚尖微内扣,左腿屈膝半蹲,大腿略高于水平,膝不过脚尖;右腿挺膝伸直,脚尖内扣斜前方。双脚全脚着地,上体正对前方,两手腰间抱拳,目视前方。弓左腿为左弓步;弓右腿为右弓步。两腿交叉跳跃,空中换腿。

要领:前腿弓,后腿绷,挺胸塌腰,沉髋合髋,两脚分别在一条纵线的两侧,两脚内侧横向相距约 10 厘米。

训练强度:10 次 / 组,每天 10 组。

9.波比跳

动作要点:

◎下蹲:蹲下,将双手撑在地面,与肩膀同宽。

◎后蹬地:用力将双腿同时后蹬,成为一个手掌平板支撑或者俯卧撑撑起时姿势。

◎俯卧撑:完成一个俯卧撑。

◎屈腿收腹跳:屈腿、向前跳,成为一个俯卧收腹的姿势。

◎纵跳:从俯卧收腹姿势完成一个向上纵跳。

训练强度:10 次 / 组,每天 10 组。

10.螃蟹走路心欢喜

动作要领:两腿分开,半蹲,手举到胸前,保持半蹲高度,腿向两侧反复横移。

训练强度:10 次 / 组,每天 10 组。　(川卫)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。

科普舞医行

KE PU YI QU XING

栏目协办 | 四川省民族科普服务中心 凉山州科协

网上有传言,“不要吃淡水鱼,因为很多地方有厕所搭在鱼塘上或者在鱼塘洗便桶的习惯,现已确认粪口传播病毒了”,是真的吗?

吃淡水鱼会传播新冠病毒?

最近有传言称由于有些地方“厕所搭在鱼塘上或者在流经鱼塘的水中清洗便桶”,所以养出来的淡水鱼可能感染新冠病毒甚至通过餐桌传染给食用者。

我们来考虑最极端情况:首先,有携带病毒的粪便被排放到鱼塘中,一部分留在水中,一部分被鱼吸收。存于水的部分因目前没有研究表明是否还存在感染能力,而且不会直接接触到消费者,因此不做讨论。

其次,被鱼吸收的病毒是否能通过鱼传染给人呢?病毒的感染通常有一定宿主范围和需要一定的温度范围。新型冠状病毒是乙型冠状病毒属的种类,乙型冠状病毒成员主要感染人类及其他哺乳纲的动物,为恒温动物。淡水鱼类属于鱼纲的动物,为变温动物。鱼类和人类在分类地位上差异很大,而且体温差异也很大。人类的正常体温是 36~37℃左右,新型冠状病毒已经适应这个温度进行感染和繁殖。但是在 36℃水温下,很多淡水鱼都无法生存。因此,淡水鱼类不会感染新型冠状病毒。

在食用淡水鱼时,推荐高温蒸煮,因为新冠病毒经 56℃高温蒸煮 30 分钟即可灭活,所以即使鱼体或表面仍有病毒,经过最后的烹饪步骤也可以不用担心了。但别忘了在处理过食材后也要洗手消毒。　**(钟科)**

沐川县舟坝镇多形式开展反邪教宣传

崇尚科学 反对邪教

CHONGSHANGKEXUE FANDUIXIEJIAO

栏目协办:四川省反邪教协会办公室

本报讯 当前正值新冠肺炎疫情防控关键期,乐山市沐川县舟坝镇结合疫情防控,同步推进并抓好反邪教警示教育宣传工作、企业复工复产和春耕生产工作。

自疫情发生以来,舟坝镇组织反邪教志愿者、网格员、镇村组干部利用微信群、QQ 群等平台和小喇叭大力宣传新冠肺炎疫情防控科普和反邪教知识;在各村、社区公开栏及人口集中的地方粘贴发放自制的《舟坝镇反邪教宣传资料》;利用赶集的时机,组织反邪教志愿者到街道向群众发放《舟坝镇反邪教宣传资料》等宣传资料 350 份。通过形式多样的反邪教知识宣传,时刻警醒干部群众不信谣、不听谣、不传谣,防范并远离邪教,共同打好反邪教警示教育和疫情防控阻击战,在全镇形成了浓厚的防邪反邪社会氛围。　**(罗功臣)**

遗失公告广告登报办理总汇 热线电话:86615747、13308064232,QQ:2072683032

律师提示:本报仅为供需双方提供信息平台,所有信息均为刊登者自行提供。客户交易前请查验相关手续和证照。本报不对所刊登信息及结果承担法律责任。

■本人秦娟遗失云南省昆明市中海云著小区 1 栋 436 号办公房的购房收据 1 份,编号:KMSJ7000565,金额:30 万元整,声明作废。

■成都合壹行房地产顾问有限公司陈俊苇法人章编码:5101008946747 遗失作废。

■名山县钰竹春茶厂营业执照正副本(注册号:513122000013823)遗失作废。

■本人吴红新遗失云南省昆明市中海云著小区 405 号办公房的购房收据 1 份,编号:KMSJ7000566,金额:16 万元整;遗失中海云著小区 2 栋 1402 号办公房的购房收据 1 份,编号:KMSJ7000567,金额:14 万元整,声明作废。

■成都市武侯区大佳合化妆品商贸部(注册号:510107600599336)营业执照正副本遗失作废。

■四川鑫意佳装饰工程有限公司王正江法人章(编号:5101008327191),发票专用章(编号:5101008516232)均遗失作废。

■成都红橙色科技有限公司统一社会信用代码 91510100MA6CA2YR68 营业执照正副本遗失作废。

■易忠遗失中级专业技术职务资格证书,证号:31896989,声明作废。

■青白江丽新酒水批发部持有食品经营许可证正本(许可证编号:JY15101130037123(1-1))原件遗失。

■注销公告:成都越恒计算机科技有限公司统一社会信用代码 91510107569661604 4 经股东会决议决定注销请公司相关的债权债务人于本公告见报之日起 45 日内向我公司清算组申报债权债务。

■注销公告:成都优房易住网络科技有限公司统一社会信用代码 91510100394608149T 经股东会决议决定注销请公司相关的债权债务人于本公告见报之日起 45 日内向我公司清算组申报债权债务。

■青白江区安铮辰禅服装经营部营业执照正副本统一社会信用代码 92510113MA69NTBHXM 遗失作废。

■赵正芳、尹飞不慎遗失成都有星园林公司大丰项目一期 4 栋 2604 号房屋购房收据,收据编号 CDYRC12001265 收据,金额 60000 元,特此声明。

■绵阳荣尚建设有限公司开户许可证核准号:J6590006640402 账号:51050165863609002022 开户银行:中国建设银行股份有限公司绵阳分行营业部遗失作废。

■四川亚联高科技股份有限公司田华,注册电气工程师(供配电),证书编号 DG175100705,遗失作废。

■成都尚富路特贸易有限公司(统一社会信用代码:915101070600924614)营业执照正副本遗失作废。

■四川鑫易茗商贸有限公司营业执照副本统一社会信用代码:915101050MA61TBJLXY 遗失作废。

■减资公告:四川恒能建筑劳务有限公司(统一社会信用代码 91510105332112332E)经股东会决议决定减少注册资本,注册资金由 7 亿元减少至 1000 万元,请各债权债务人自公告之日起 45 日内申报相关债权债务。

■成都市武侯区大佳合化妆品经营部税务登记证(税号:340104198005162523)正副本遗失作废。

情况说明

四川合顺源建设工程有限公司员工蔡金銓(身份证号码:511023199705252475)于 2019 年 06 月底离职,特说明解除一切劳务关系。

■注销公告:成都麦田守望教育咨询有限公司经股东会决定解散本公司,请债权债务人自公告之日起 45 日内向公司清算组申报债权债务事宜。

■成都市汉翔科技有限公司营业执照正本(注册号:510107000193411)遗失作废。

■成都市武侯区彭琼小吃店营业执照正副本(注册号:510107600272408)遗失作废。

■成都尚鸿装饰有限公司营业执照正副本(注册号:510107000196903)税务登记证正副本(税号:510107696297761)、遗失作废。