



破除糖尿病饮食谣言

很多糖尿病患者都有一套自己的饮食理论, 这些理论有可能是从朋友圈或网络上的“科普文”而来, 也有可能是道听途说。本栏目将连续两期来盘点一下, 在“糖友”中传播率比较高的谣言。

刘言

科学合理饮食是控制糖尿病的基础。但现如今有很多关于糖尿病饮食的不实谣言, 如果“糖友”们信以为真并照着做, 可能会让病情加重, 严重者还会危害身体其它部位的健康。

谣言: “糖尿病人控制饮食就是要少吃”

控制饮食不是单纯地“限制饮食”, 而是按照自身需求定量地进餐, 并且调整膳食结构使之均衡。总能量摄入过多及过少均不利于血糖的控制。要明白血糖控制好一定是建立在充足营养的基础上才有意义, 通过饥饿的方式来让血糖表面上“好看”是错误的且有危害的。

谣言: “我就是平时吃得太好才得了糖尿病, 现在想把血糖控制好就得吃素一点, 最好不吃肉”

血糖是靠糖和淀粉(也就是碳水化合物)升起来的, 所以只要碳水化合物的总量越大, 升血糖的潜力也就越大。而含碳水化合物最多的食物是各种各样的甜食和各类高淀粉的主食, 所以糖尿病人要控制好

这类食物的摄入量, 这是控制血糖特别是餐后血糖的重中之重。而肉类等动物性食物, 只要不在烹调的时候额外加入糖, 本身含糖量是微乎其微的, 对血糖的影响不会太大, 并且动物性食物里的优质蛋白质及一些维生素(如维生素B₁₂)是谷物和蔬菜所不含而人体必需的, 所以肉还是要吃。但是, 不要以为

不升血糖就可以放肆吃肉, 因为动物性食物摄入过多容易导致高血脂和体重的增长, 依然是不利于血糖控制的。建议糖尿病患者每天摄入100~150克瘦肉, 可多选鱼虾和去皮禽类瘦肉, 不要只吃猪、

牛、羊肉, 且尽量不要吃腊肉、香肠等加工肉制品。最健康且最利于血糖控制的一餐应该是: 主食+蔬菜+蛋白质食物(肉、蛋、奶、大豆及制品)。只吃主食, 或者主食+蔬菜、主食+肉类的搭配不利于健康。



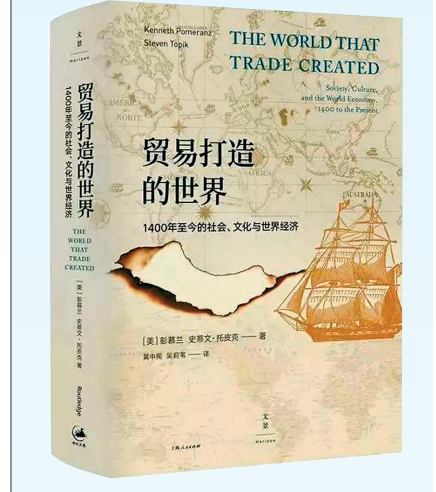
谣言: “糖尿病人不能吃糖, 但咸的或无糖的东西可以随便吃”

说到这里又要强调升血糖的除了白砂糖、蜂蜜、红糖等大众口中所说的“糖”以外, 还有淀粉这种隐形的“糖”。所以只要是高淀粉的米面制成的食物, 即使是咸的(比如咸桃酥、咸饼干、咸面包), 升血糖的能力依然很高, 并且吃这些食物除了摄入过多淀粉以外, 还额外摄入了许多脂肪, 所以一般不建议糖尿病患者选择饼干、点心用于加餐, 即使是咸的或者糖尿病型的(市面上所售卖的无糖或低糖食品)也不推荐。这些高淀粉的食物只能在主食摄入不足的情况下用于补充, 而不能在主食摄入足量的基础上作为增加。为了控制血糖, 早餐不敢吃馒头, 等上午饿了之后再吃许多苏打饼干的做法是大错特错的。

(作者单位: 成都市第一人民医院临床营养科)



《贸易打造的世界》



推荐理由:
《贸易打造的世界》以贸易为线索, 颠覆传统观念, 由小见大、风趣生动。此书既是一部经济史, 也是一部文化史。全书以“贸易”为线索, 但不止于贸易, 市场、商品、运输、暴力等与贸易相关但连接着人类历史发展的重要节点也都一一展现。书的一大亮点是将两位学者的多年学术成果积累, 以小见大, 将历史、文化、商贸巧妙地融于一体, 并以生动活泼的方式讲述出来。

嫦娥四号的八大看点



12月8日2时23分, 我国在西昌卫星发射中心用长征三号乙运载火箭成功发射嫦娥四号探测器, 开启了月球探测的新旅程。关于此次“嫦娥奔月”, 这八大看点你需要了解。

看点一 将开展三大科学任务

此次我国成功发射的嫦娥四号探测器, 科学任务主要是开展月球背面低频射电天文观测与研究; 开展月球背面巡视区形貌、矿物组份及月表浅层结构探测与研究; 试验性开展月球背面中子辐射剂量、中性原子等月球环境探测研究。

看点二 开启人类首次月球背面软着陆探测之旅

“因为没有别的探测器到过月球背面, 所以不论是探地形还是探月壤成分, 应该都是人类第一次获得的一手数据。”中国航天科技集团五院嫦娥四号探测器项目执行总监张焯说。月球背面对于人类而言, 更是“秘境中的秘境”, 有许多未知等待着解答。由于月球自转周期和公转周期相等, 加上被地球潮汐锁定, 地球强大的引力让月球总是一面朝向地球, 所以人类在地球上只能凭肉眼看见月球的正面, 背面则看不见。月球背面到底是啥样, 嫦娥四号探测器将第一次身临其境去感触。

看点三 备份变首飞

此次发射的嫦娥四号探测器

原本是嫦娥三号探测器的备份。在嫦娥三号圆满完成任务后, 嫦娥四号被赋予了新的担当——实现人类首次月球背面软着陆和巡视勘察。科研人员通过精心设计与研制, 使嫦娥四号“脱胎换骨”, 成为与嫦娥三号不同的全新航天器, 备份变首飞。

看点四 “零窗口”发射成功并进入到预定轨道

“零窗口”指的是在窗口前沿, 在预先计算好的发射时间, 分秒不差将火箭点火升空。据嫦娥四号任务01指挥员陈政介绍, 在这个时刻发射, 卫星不需要中途修正就能进入预定轨道, 同时还能在变轨过程中节省燃料从而为后续工作留下更多动力。

看点五 “金牌火箭”助力“嫦娥奔月”

此次嫦娥四号探测器是由长征三号乙运载火箭发射升空的, 此次发射也是长征三号甲系列运载火箭的第95次发射。此前, 长征三号甲系列运载火箭已成功将嫦娥一号、嫦娥二号、嫦娥三号、探月工程三期再入返回飞行试验器送入预定轨道, 可以称得上是嫦娥奔月的“专属列车”。长征三号甲系列火箭是我国目前高轨道上发射次数最多、成功率最高的火箭系列, 也被授予了“金牌火箭”的荣誉。

看点六 嫦娥四号具体会在哪里着陆登月

据中国航天科技集团五院嫦娥四号探测器副总师吴学英介绍, 嫦娥四号的主着陆区为月球背面靠近南极一个叫冯·卡门撞击坑的地方。因为月球背面山峰林立, 大坑套小坑, 很难找出再大一些、平坦一些的地方, 供嫦娥四号安身。嫦娥四号着陆器在凸凹



不平的地方软着陆, 需要具有比嫦娥三号更准确的着陆精度。

看点七 如何实现“地月通信”

嫦娥四号无法像嫦娥三号那样直接和地球上的“亲人们”取得联系, “飞鸽传书”的任务就落到“鹊桥”中继卫星的肩上。通过早先发射并成功架设在地球拉格朗日L2点的中继卫星, 实施与地面的通信信号“接力”, 嫦娥四号才得以与地球保持联络。

看点八 “嫦娥”为什么要去月球背面

月球背面干扰小, 有利于科学探测。月球背面受到的电磁波干扰较小, 能监听到地球上无法获取的微弱宇宙信号, 利于进行宇宙辐射探测、宇宙起源探索等科学研究。月球背面的地质情况与正面有所不同, 研究这里的地质条件, 对探索月球土壤成分、小行星活动乃至月球的形成都有重要辅助意义。从月球背面出发对其他行星进行探测和开发, 飞行器的发射将会比较省力。在未来, 月球背面或许可以用来建立星际探索中转基地。(星华)



更多科普知识请关注“赛先生的背影”公众订阅号



“四招”助孩子克服畏难心理

7岁的凡凡刚上小学, 有一次在家写作业时, 突然就把作业本撕下来一页, 还哭了起来。妈妈过去问才知道, 是因为作业不会写了。其实这是一种典型的畏难心理, 是指遇到困难或者不熟悉的事情选择退缩、放弃, 但对于熟悉的、容易的事情却很愿意做。如果孩子出现畏难心理, 可以通过以下四个方法来帮助孩子克服。

1. 培养孩子自信心。家长可以

根据孩子的兴趣, 带他看相关绘本, 通过绘本中成功的故事, 让孩子知道遇到困难是可以想办法克服的。

2. 家长以身作则。家长陪着孩子把困难的事情分步骤完成, 让孩子明白, 遇到困难可以把事情分成很多可行的小目标。另外, 家长以身作则引导孩子克服困难, 这种陪伴本身也是一种鼓励和支持。

3. 在孩子情绪好的时候引导。

有的家长, 孩子越不愿意做, 越要求孩子做。孩子本来就有畏难心理, 再加上与家长的对抗情绪, 就更不愿意做了。家长可以等孩子平静下来, 再引导孩子去做。

4. 不随便批评, 不吝于表扬。如果孩子没有做好某件事, 家长不要立马批评, 而要帮孩子客观地分析没有做好的原因。当孩子通过努力克服困难的时候, 家长也不要吝于表扬。(樊亚奇)



这些御寒“神器”不靠谱

寒冬已至。许多爱美女士在穿着上拒绝臃肿, 纷纷拿出各种“神器”。有紧致塑形、凸显身材的塑身衣, 有抵御严寒、一件顶三件的发热内衣, 还有既能保暖又能对抗干燥、滋润皮肤的牛奶美肤衣……是不是听起来黑科技满满? 但这些衣服的功能真的像商家说的那么神奇吗? 它们到底能不能让我们既有风度又有温度地过冬?

牛奶美肤衣 别看噱头很足, 美肤效果实在难说

一件贴身衣服可以同时美白、保湿、保暖, 天下竟有这样一举三得的事情? 然而牛奶美肤衣的商家却说这个可以有。据商家介绍, 牛奶美肤衣使用的特殊面料, 其表层有极细柔软的纤维, 可以锁住热量; 面料上添加了大量含有苹果酸的聚酯纤维(涤纶)和牛奶蛋白纤维, 可以滋养皮肤还可抗菌。

北京服装学院服饰科技研究院副教授张天骄说, 游离态的牛奶有可溶性, 可以渗透皮肤起到滋养作用, 但被化学键固着在纤维上的这种牛奶蛋白, 只通过普通接触不能进行自由渗透, 是否还能起到同样作用就很值得怀疑了。至于说面料上添加的有苹果酸, 根据我国服装相关生态安全标准, 贴身服装的PH值要在4.0到8.5之间, 由此推测这种“牛奶美肤”面料中添加的苹果酸不会太多。对于“与皮肤产生摩擦后可以锁住热量”的说法, 张天骄指

出, 保暖性能如何要靠数据说话, 商家应该直接提供保暖率数值。

塑身衣 只是勒紧肥肉, 并不能燃烧卡路里

商家宣传的瘦身原理通常有两个关键: 塑形和燃脂。比如, 某塑身衣的介绍是: 93%的记忆纤维棉+7%的莱卡棉, 穿1小时可燃烧大约399卡路里, 并可身体的各部位多余的脂肪转移到胸前。“莱卡是美国杜邦公司生产的氨纶的商品名, 即弹性纤维, 一般给服装里加3%~5%, 这里加7%, 弹性就比较大了, 说明穿起来非常紧。”张天骄说, 但体感压力大只会让人穿起来不舒服, 并不能起到燃脂作用。

还有的塑身衣商家声称, 穿上塑身不仅能塑造出美好的身体曲线, 而且还能让肌肉、脂肪“记忆”住这个形状, 时间长了就能真正变瘦。原北京体育大学运动康复系主任王安利说, 穿塑身衣显瘦只是掩盖了肥胖, 改变了感官上的形态, 只是一种精神、心理层面的安慰。因为脂肪

是一种能量物质, 人体不做“功”不燃烧, 它就会在原地, 根本不可能躺着不动, 仅靠穿塑身衣就能减肥。而且长期穿塑身衣, 不仅会影响血液循环, 还会使内脏所处的位置、肋弓的大小, 都会发生一系列的变化, 久而久之弊大于利。

发热内衣 热量不会凭空冒, 与普通内衣差别不大

自发热这个概念根本不符合能量守恒定律。张天骄指出, 发热要有能量来源, 以远红外纤维的发热方式为例, 它是先吸热再放热。张天骄说, 它吸收的能量有两种: 一种是环境中的能量, 比如阳光中的可见光、红外线、远红外线等; 另一种能量是环境的热和人体自身的热。而不管什么材质, 吸湿都可以发热。“发热内衣和普通内衣的差别不会太大, 有发热功能的实际上是里边的一些添加剂, 因为织物本身必须得是一般的纺织品纤维面料, 纤维很细, 加进去过多的功能材料很容易断, 所以加进去的量很少, 效果都不会特别明显。”张天骄说。(杨雪)