

# 12年没吃肉,为何血糖仍失控

浙江宁波年过六十的蒋女士在12年前查出血糖偏高,自此以后,她几乎没吃过肉。不仅如此,由于体型消瘦,担心体重减轻,她也很少运动。近日,蒋女士突然出现体重骤降、浑身乏力等不适,住进了医院。做完检查后,医生告诉她是因为血糖飙升导致的。对此,她很纳闷:长期吃素为何血糖仍失控?

## 长期吃素,血糖仍失控

长期吃素为什么血糖还会失控?医生在仔细询问后得知,蒋女士平日未监测血糖,喜食面食,且主食量占比过多,早餐以粥和馒头搭配咸菜为主,中晚餐吃面条为主,面条里搭配少量的蔬菜。而吃素容易饿,她平时习惯在两餐间吃些玉米、番薯、饼干充饥。

宁波大学附属第一医

院糖尿病专科护士范学兰表示,不合理地吃素,不仅不会降血糖,反而会升高血糖。一般来说,部分中老年人企图通过吃素控制血糖,因为没有摄入肉、蛋类食物,所以为了抵抗饥饿,往往会吃下更多主食,从而造成总热量摄入过多。此外,素菜本身味道清淡,为了让口感更好,有些人会将“素菜荤做”,经常使用过多的油和盐、糖、酱料等调味品,把原本健康的食材变成了高油高盐高糖的菜肴。还有人会大量食用土豆、玉米、南瓜、莲藕、毛豆等,实际上,这些食物淀粉含量很高,如果吃多了,会导致碳水化合物摄入过量,从而导致血糖升高。

## 肉类的升糖指数相对较低

广州医科大学附属第一医院营养科主任付颖瑜

认为,相比于主食,肉类的升糖指数相对较低,且饱腹感更强,同时可以补充优质蛋白质、脂溶性维生素及矿物质。

付颖瑜建议,如果担心血糖升高,中老年人平时可多吃鱼、虾、贝及禽类,适量吃点畜肉,减少肥肉的摄入量。具体来说,每天可吃鱼40—75克,畜禽肉40—75克,蛋类40—50克。值得一提的是,很多中老年人尤其是糖尿病患者特别害怕吃鸡蛋,事实上,糖尿病人每两天吃一个鸡蛋(不弃蛋黄),是完全不必要担心的。

## 吃对主食有助于稳血糖

虽说部分主食对血糖的影响较大,但中老年人、



糖尿病患者也不能因此不吃主食。

北京营养师协会理事顾中一表示,吃对主食有助于稳血糖。血糖较高的人,可以常吃杂粮饭,如荞麦仁饭、燕麦仁饭、青稞仁饭、苡麦仁饭、大麦仁饭。如果难以舍弃大米饭,可以多加些花生、绿豆、眉豆、黑豆等,做成混合大米饭。习惯吃面条的人,可以选意大利面。此外,绿豆凉粉、苕粉、豌豆粉丝、马铃薯粉条(土豆粉)等都是对血糖比较友好的主食。(摘编自《宁波晚报》《北京青年报》)

## ■食疗药膳

### 生地乌豆水 补肝乌发

我母亲年近七旬,几乎没有白头发,这跟她爱喝生地乌豆水有关系。

在这,给大家分享它的具体做法:取生地黄、熟地黄各30克,乌豆100克。将它们洗净,用水浸泡15分钟后倒入砂锅,加水适量,大火煮开后转小火,煮至2—3碗水即可。中医认为,生地黄有清热凉血、养阴生津的功效,熟地黄有补血滋阴、益精填髓的作用,可用于调理血虚萎黄、肝肾阴虚、腰膝酸软、须发早白等。二者配上黑豆一起煮水,有补肝、养肾、乌发的效果。需要提醒的是,尿酸高者不建议多吃豆类。(广州中医药大学第一附属医院药学部主管中药师 黄楚燕)

快乐老人报  
www.laoren.com 快乐伴一生



## 以退为进 天地其实很宽

快乐老人报不仅提供完美退休计划

后台有丰富的产品和服务满足您的需求

看完报意犹未尽?那就捧着《活过100岁》学习健康知识

或者上枫网找文朋诗友围炉夜话

或者把回忆录拿到快乐人生出版事务所出书

您还可以跟着美时美刻国际旅行社周游列国

在快乐老人生活馆健身,在快乐老人电商“淘宝”

生活可以很精彩。



## 聪明婆婆避暑有“凉方”

烈日炎炎,各地进入“烧烤”模式,老年人作为中暑“高危人群”,如何避暑?我们来看看浙江绍兴百岁老人田阿雅有哪些妙招。

田阿雅很怕热,喜欢吃冰的、凉的,即便现在年纪大了,仍然经常吃冰棒。对于爱干净的人来说,出汗是最难忍受的事。凭借多年经验,田阿雅摸出了一个诀窍:早上起床擦个身,晚上睡前再擦个身,白天还定时洗澡、勤换衣服。

田阿雅说,身上穿的衣服也至关重要。早些年,二女儿家中做过零布生意,仓库中还留着不少存货,田阿雅闲来无事就会选几块颜色干净素雅的零布,自己动手



田阿雅(左)和闺蜜在乘凉聊天

做衣服,不知不觉竟做了十来件。田阿雅老人说,这些轻薄的衣服是她消暑纳凉的秘密武器。

此外,夏季燥热,人易食欲不振,家里便换着花样做一些清热解暑的餐食。自家种的番茄、葫芦、丝瓜等蔬菜制成的羹汤,能提升食欲的醋溜鱼和蟹,都是餐桌上常见的菜品。(浙江绍兴 俞泽奇)

## 长期失眠吃药不管用,咋调理

问:我今年70多岁了,失眠问题已持续20多年,吃了很多药都不管用。一般来说,只要上床一小时之内睡不着,这一晚上就再也无法入睡。就算好不容易睡着了,也会在凌晨一点多醒来,请问该怎么办?(江西南昌 蒋女士)

答:最常见的失眠原因可以归结为三个词:想多了(生活、工作压力大,想得太多)、吃错了(有些人总觉得睡不着是因为上火,于是经常吃清热解毒的东西,如苦瓜汤、冬瓜绿豆汤,反倒把阳气

泄得太厉害了)、坏习惯(比如本来晚上10点就该睡了,结果睡前一刷手机,就到12点都还没睡)。

想要改善睡眠情况,建议心情要放松,睡前可听听舒缓音乐、做一做瑜伽。另外,平时不要吃太寒凉的东西,以免伤及脾胃,令失眠状况加重。食疗调理方面,平时可以用小麦、莲子、百合煮粥喝,晚上可适当喝桂圆红枣茶。如果喝了这些粥茶后有痰,可以在煲粥或煮茶时加一点陈皮。(广东省中医院院长 张忠德)

快乐老人报全年定价138元

邮发代号:41-178 | 全年100期 每周一、周四出版



订 阅 方 式  
中国邮政订阅热线:11185  
中国邮政订阅网(bk.11185.cn)  
微信订阅:扫描左边二维码  
报社咨询热线:0731-88906498