

网红说法求真

饮食“干湿分离”既可养胃又能减肥?

近日,网上出现一种“干湿分离”的饮食方式,引发网友热议。专家对此表示,“干湿分离”的吃法相对不容易使血糖上升,对糖尿病、胰岛素抵抗、有减肥需求的人群来说有益。但是否能养胃,要分情况讨论。

扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖



吃饭“干湿分离”,顾名思义是指把饭、水、汤进行分离。有网友认为偏硬或偏干的主食在吸了汤水之后变得软烂,会引起淀粉的糊化。也有网友表示,不要用汤汁拌饭,或者吃炖煮时间过久的汤品,甚至煮汤也不能勾芡。

“对于控制血糖的人来说,‘干湿分离’是有益的饮食方式。”南京市第二医院营养科公卫医师肖瑶介绍,固体的食物通常消化时间比较长,有利于控制血糖的上升速度。反之如果食物吸水后就变得比较软烂、浓稠,更容易消化吸收,随之血糖升高就比较快。因此,这对于糖尿病、胰岛素抵抗患者而言确实是有益的。

记者注意到,也有网友提出之所以要“干湿分离”,是减少食物“糊

化度”。对此,肖瑶认为,所谓食物的“糊化”更多指的是经过高温蒸煮和较长时间后达到的状态,与平时“饭、水、汤”一起吃不能混淆,“稀饭、粥确实是容易糊化的食物,通常也不建议血糖有问题的患者多吃。”

肖瑶指出,虽然对于普通人来说,也不必苛求“干湿分离”,但对于有一定减脂、减重需求的人来说,进行“干湿分离”相较于“混”在一起吃,更容易控制吃东西的量,也能达到一定效果。

具体而言,肖瑶表示,建议吃干性主食之前,可以喝一些能量比较低的汤类食物增加胃的饱腹感,比如蔬菜汤,让胃肠道开始消化和吸收,但并不能摄入过多的能量。胃的饱腹感增加之后,就会减少能量较高的碳水化合物的摄入。

肖瑶提醒,无论怎么吃,都应该根据每个人的具体情况去调整,而最重要的是保证营养摄入的均衡。例如,对于很需要补充营养的人来说,就更推荐先吃营养含量高的食物,之后再喝汤,避免“胀肚子”。“比如一些肿瘤患者的家属会给病人先喝汤,本身患者胃的容量就小,而且汤的主要成分就是水、脂肪和嘌呤,喝汤占了大部分,再去摄入有营养的部分吃得就很少了,其实也会导致营养摄入更不足。”

另一方面,“对于胃不好、泛酸胃胀的人群,我们建议要‘干湿分离’,这样可以充分的咀嚼食物,减轻胃肠道的负担。”但反之,肖瑶指出,有些人本身就胃动力不足,已经存在消化不良的情况,就需要软烂的食物帮助疏泄。

乡村医生风采路

村民三度心脏骤停 他三次施救转危为安

“伸出舌头,给我看看。”曹桂渠张开嘴。“舌苔白啊,寒气重,最近吃饭怎么样啊?”沈亚东上门,为曹桂渠提供每三个月一次的随访服务。记者眼前的曹桂渠,个子不高,人还算精神,不像一个已是85岁的耄耋老人。“活这么大,要感谢沈先生(当地村民称呼医生为先生)。”曹桂渠操着一口浓重的泰兴方言告诉记者,沈亚东先后三次救了他的命。

泰兴市宣堡镇银杏村,是一个家家户户房前屋后栽满银杏树的村落,单千年银杏树就有两株。银杏村卫生室室长沈亚东清楚地记得,曹桂渠第一次出现意外,在十多年前一个大年初四晚。当时,他为一名长年哮喘的村民输完液,回到家已过了零点,刚躺下,曹桂渠弟弟就急急敲响了他家的门,“沈先生,我哥哥突然倒下昏过去了。”他一骨碌起床,背上药箱就赶了过去。只见曹桂渠直挺挺躺在地上,面色发青,嘴唇发绀,没有呼吸,也几乎测不到心跳。刻不容缓,沈亚东蹲下身子,给曹桂渠紧急做起人工呼吸,一分钟,两分钟……曹桂渠慢慢有了气息。再掰开嘴巴,送服速效救心丸,曹桂渠逐渐恢复了知觉。“供血能力差,加上情绪诱因,很容易造成短暂缺血,从而引发心脏骤停。”在此病因的折磨下,曹桂渠此后又两次出现类似凶险状况,都在沈亚东及时救治下,转危为安。

“老百姓夜里喊你,一般都是天大的事情。”只要村民有需求,不管寒暑,沈亚东都有求必应。在他眼里,村民是乡亲,也是亲人。1995年南京医科大学毕业后,他有机会到城市大医院工作的。“之所以留在家乡,一是感觉乡亲看病不容易,二是受父亲的影响。”沈亚东的父亲沈雨林当时就是一名“赤脚医生”。传承祖父衣钵,父亲还是一名中医。

无论是治病救人的实战经验,还是医者仁心的职业操守,父亲是他人职后第一位老师。记得入职不久后的一天,有一名村民溺水后被救上岸,他和父亲接到消息后迅速赶到现场,由于溺水时间较长,该村民已经完全没有了呼吸,父亲按压对方胸部的同时,坚持嘴对嘴人工呼吸,时间长达半个多小时。尽管该村民最终没能获救,父亲还是得到了不少村民的肯定,他也深受教育。

为全村3928人建立了健康档案;为65岁以上老人、高血压病人、糖尿病病人、重型精神病患者,提供每三个月一次的上门随访服务;为本村1735人签订了家庭医生签约服务……近30年来,沈亚东以朴素的为民情怀,务实的工作作风,赢得了乡亲们广泛赞誉和上级领导的肯定,先后荣获泰州市医德楷模、泰兴好人、江苏好人等荣誉。 通讯员 徐路

扬子晚报/紫牛新闻记者 王国柱

天热没精神,是因为缺钾吗?

自话题“缺铁犯困”后,“夏天更易缺钾”一说又引发关注。一名网友分享,“我老感觉困,一度以为是贫血缺铁,没想到是钾偏低。”让不少人惊讶。天气热了没精神,难道真是缺钾了?对此,专家指出,轻度慢性低血钾常常没有特别症状,急性低血钾或严重低血钾主要表现为下肢的软瘫无力,严重者可引起各种心律失常。如果夏天感觉全身乏力,也可能与脱水、病理性等因素有关。

钾是人体内重要的微量元素之一,可以维持神经和肌肉的兴奋性,保持体内的电解质平衡。“天热以后,人体出汗量增多,会加快钾流失,可能会引起脱水,还可能致电解质失衡。”江苏省中西医结合医院

内分泌科硕士研究生导师谢绍锋主任中医师说,“夏季饮食不当,如大量饮用啤酒、食用过冷冷饮,或冷冻食物等引起急性胃肠炎,导致腹泻,也会加重钾的流失。”

一般来说,血钾浓度低于3.5毫摩尔每升(mmol/L)即为低钾,低于3.0mmol/L时会出现明显症状。“夏季持续出现了3个月的头晕、手麻、脚麻。”网友“Asisea”在社交平台发帖称,开始怀疑自己贫血,于是调整了饮食,但症状未见好转。经过颈椎科、神经内科等排查后,专家指出,可能是缺钾造成的。谢绍锋主任告诉记者,严重的低钾,不仅会脚无力,还会出现发麻、抽筋的情况。他指出,临床上,低钾血症主要

分为三大类:摄入不足、流失过多和体内钾的转移异常。

专家建议,针对患有胃肠炎、甲亢、糖尿病和高血压等易缺钾的高风险人群,富含钾的食物如香蕉、橙汁等是不错的选择,平常还应少喝碳酸饮料。他提醒,对于普通人,不用额外补钾,正常均衡饮食即可;对于肾功能不全的患者,更不宜盲目补钾,否则容易引起高钾血症,导致神经肌肉系统和心血管系统问题。谢绍锋主任强调,户外工作者应尽量避开高温时段,并及时补充含电解质饮品或是淡盐水、绿豆汤等,“如果出现下肢软瘫或脚抽筋等症状,应立即到医院就诊。”

扬子晚报/紫牛新闻记者 王梦航

限量100组! 每100克含18克的辅酶Q10,1天仅需1粒:
端午特惠 990元10瓶(吃20个月)

承诺一:保证正品,假一赔十! 苏和堂敢拿自己的品牌做保证,辅酶Q10厂家直供,如您发现我们的产品有假,十倍赔偿!

承诺二:买贵退差价:苏和堂从厂家直达消费者手中,无中间商加价,我们敢承诺:只要您在全省范围内,买到苏和堂同品牌同品质的产品,买贵立即补差价。

活动详情:

- 1、本次截止至6月10日前。
- 2、原价198元/瓶的辅酶Q10软胶囊,本次活动20个月量(10瓶/600粒)仅需990元。
- 3、凡是符合活动要求的消费者,只需拨打电话400-102-0026订购,每人限两份,共100组,售完即止。

活动要求:

- 1、本次活动的辅酶Q10是品牌连锁苏和堂的自有品牌,收货时请务必认准[中医苏和堂]的繁体字品牌标识;
- 2、本次活动的中医苏和堂牌辅酶Q10含量高,这种含量十分少见(每100克含18克辅酶Q10),必须是真正有需求的家庭或个人。



中医苏和堂牌辅酶Q10
产品规格:0.25g*60粒
服用方法:每日1次,每次1粒
全页价198元/瓶

蘇和堂參茸

订购热线 400-102-0026

南京汉中路店

(汉中路209号地铁汉中门站4号口)

南京新模范马路店

(新模范马路7号/与司背后路口西150米)

无锡南禅寺店

(解放南路701号/朝阳公交停车场南)

苏州干将西路店

(干将西路138号/近养育巷中国银行东)

滋补好物 好货不贵