

# 糖尿病可以逆转吗？

糖尿病至今仍是一种终身性疾病，无法治愈。如果患者被确诊为糖尿病，理论上讲是不可能逆转的。但是，医生可以采取有效措施，使糖尿病高危人群延缓发病时间，甚至终身不发病；也可以使已经确诊的糖尿病患者延迟并发病的发病时间，甚至终身远离并发症。

研究发现，对早期、高体重的2型糖尿病患者通过强化饮食干预，在体重明显改善后，代谢指标(包括血糖等)可以逐步恢复正常，病情达到临床缓解状态，甚至部分患者可以多年不需要用降糖药。从这个意义来说，可以实现糖尿病的部分“逆转”，从

而使患者获得更高的生活质量。

糖尿病的发病机制虽然很复杂，但是大部分糖尿病患者特别是2型糖尿病患者，诱发因素还是比较清楚的。例如，高热量食物摄入过多，同时不爱运动；肥胖；抽烟、喝酒等不良嗜好和生活方式。另外，随着年龄的增长，机体的β细胞功能越来越差，胰岛素抵抗越来越重。这些诱发因素中有一些是无法控制的，如年龄和遗传因素，但是也有很多因素是可以干预和控制的，如不良生活方式。“管住嘴、迈开腿”可以帮助预防糖尿病。

糖尿病前期人群还不能算是糖尿病患者，但是

血糖要比一般人群高。如果这个时候进行干预，会收到良好的效果。糖尿病前期人群一般不用吃药，通过生活方式干预，多数可以恢复到正常状态。一部分新发的、糖尿病病程不长的已确诊患者，特别是肥胖人群，通过合理的生活方式干预，尤其是体重减轻后，糖尿病病情随之消失。有些患者甚至能把胰岛素和降糖药都停掉，并维持相当长的时间。

要敏锐地早期识别糖尿病。“三多一少”是糖尿病患者的典型症状。“三多”是指多饮、多食、多尿，“一少”是指体重减少。但很多患者并没有“三多一少”的表现，而是通过查体

发现自己患上了糖尿病。另外，还要警惕一些日常生活中的异常现象，比如伤口不易愈合、身上经常长疖子等。特别是有糖尿病家族史的人群，如果有这些异常就要到医院进行糖尿病筛查。极个别的糖尿病患者早期表现出低血糖反应，也要予以足够重视。

虽然目前还没有根治糖尿病的办法，但是有效控制高血糖的方法非常多。大部分患者长期严格地控制好血糖，完全可以保持跟正常人一样的生活质量。从这个意义上来说，延长并发症的发病时间，也是一种糖尿病治疗的“逆转”。(据《人民日报》)



## 吃小米抗贫血

“经常食用小米可改善血红蛋白和血清铁蛋白水平，以减少缺铁性贫血。”国际半干旱热带作物研究所主持的这项新研究是对22项关于人类研究和8项关于食用小米与贫血实验室研究的荟萃分析得出的。研究涉及近1000名儿童、青少年和成人，以及6种不同类型的小米。参与者食用小米的时间在21天~4年半。

研究认为，小米可提供一个普通人每天全部或大部分的膳食铁需求，在预防和减少缺铁性贫血方面发挥了很大作用。经常食用小米能将血红蛋白水平提高13.2%。该综述中的4项研究也显示，血清铁蛋白平均增加54.7%。

研究还表明，对小米进行深加工可显著增加铁的生物可利用性。如通过扩张(挤压)生产的小米零食使铁的生物可利用性增加5.4倍，而发酵、爆裂和制成麦芽能增加2倍多，催芽(发芽)和剥皮(脱壳)可增加1倍以上。

发表在《营养前沿》上的这项研究成果表明，常吃小米可作为贫血患者的一种食疗方。(据《生命时报》)

## 这些食物是吸油大户



有一些食材的吸油能力很强，如果烹饪方法不当，热量更高。

面包片的吸油力高达80%，如果喜欢吃酥酥脆脆的面包片，空气炸锅、烤箱、烤面包机都是比油炸锅更好的选择。

鸡蛋也是隐藏的“吸油王者”，鸡蛋的吸油率高达43%，仅次于炸面包片，比“吸油能手”茄子要高出

26%。一道西红柿炒鸡蛋，想要鸡蛋蓬松，西红柿软烂，至少需要25克以上油，一天的油摄入量就超标了。茄子的海绵质非常疏松，特别有利于油脂的渗入，吸油率能达到17%，如果做成经过油炸的红烧茄子，能量能达到85千卡/100克。

食物在油炸时，通常会

层面粉，大大增加了吸油率，比如酥酥脆脆的炸小虾吸油率高达35%，干炸蘑菇吸油率能达到23%。

油炸面食也很吸油，同样100克面粉，做成馒头有360千卡能量，如果是炸油条，就会变成626千卡。而不同的面食，吸油率不一样，油饼跟油的接触面积大一些，吸油率更高一点，能达到22.9%，油条相

对小一点，吸油率会低一点，大概在17.6%左右。还有一些面食，看起来没有过油炸，但脂肪含量一点不低，比如外壳酥脆、层层分明的手抓饼，脂肪含量可以达到20.4%。还有土豆，同样100克土豆，蒸着吃只有69千卡能量，而做成薯条，能量会迅速飙升至201千卡。如果是切成薄片炸成薯片，能量就达到612千卡。

如果想吃点油炸食品解解馋，应尽可能减少油脂摄入，这些细节需注意：吃上浆挂糊的油炸食物时去掉外面衣；吃之前用吸油纸吸一遍，吸掉一些油脂；充分利用家里的不粘锅、烤箱和空气炸锅，少油烹饪；像面包片等疏松多孔的食物别油炸；减少食物跟油的接触面积，块儿比片儿吸油少。(据《健康时报》)



## 睡前动动脚 帮助睡好觉

常言道：“不觅仙方觅睡方”，现代人睡眠差者很多，给大家推荐两个有助增加深睡眠、提升睡眠质量

的中医方法。  
**动动脚趾尖** 中医认为，睡眠是阴升阳降、心肾相交的过程。睡前思绪多，阳气都集中在头部，阴不升阳不降自然无法入眠。把注意力集中到脚尖，每天晚上睡前动动脚趾尖，气血会被引导下行，不仅能助眠，还能帮助调理手脚冰凉的问题。具体方法是：仰卧平躺，两腿伸直，脚后跟紧贴床帮，双脚脚尖尽量往上钩，使脚掌和小腿呈90度。双臂伸直，手掌朝下，静止10分钟，便会感到困倦。若还无睡意，5分钟后再做一次，一般做两三次都能入睡。

**敲脚跟失眠穴** 脚跟的失眠穴又称为“百敲穴”，失眠穴在脚后跟，足底中线和内外踝连线的相交处。失眠穴属于经外奇穴，历代医家在临床使用过程中发现它对失眠有奇效。由于该穴在脚后跟，皮非常厚，所以一定要使劲按摩，可以用一根圆头的筷子点按比较省力。按摩时，可用拳头锤击大概100次左右。(据《生命时报》)

## 有的不粘锅会伤甲状腺？

近年来，各类甲状腺疾病的高发引发一些人的担忧，尤其是女性更容易受此类疾病的困扰。实际上，甲状腺问题频发与如今的生活方式密切相关，就连家中都藏有一些危害甲状腺的化学物质。美国“医景”网刊文罗列了家中危害甲状腺健康的几种化学物质。  
**阻燃剂** 多用于农业

杀虫剂、电子产品及家具，会破坏甲状腺功能，并导致甲状腺激素紊乱。

**全氟烷基物质(PFAS)** 多用于烹饪和防油防水服装的不粘化学物质，它与成人甲状腺激素的减少有关，会导致甲状腺功能减退，严重者需药物治疗。

**邻苯二甲酸盐** 用于个人护理产品、化妆品和食品包装等，会抑制甲状

腺激素分泌。美国哥伦比亚大学公共卫生学院的流行病学学家发表在《国际环境》上的研究成果显示，年轻女性尿液中的邻苯二甲酸盐水平与她们儿时游离甲状腺素有关。

**高氯酸盐** 这是一种用于生产火箭燃料、导弹、烟花、照明弹和炸药的化学物质，也被用于防止粘黏的塑料和纸包装上。它

会影响人体对碘的吸收。

面对这些化学物质，日常生活中可以采取一些安全、简单的方法来避免伤害。比如，打开窗户勤通风，时常打扫室内卫生；用不锈钢或铸铁炊具代替不粘锅或其他不粘厨具；尽量食用天然有机食物，避免食用罐装等加工食品；减少塑料制品的使用。(据《生命时报》)