

# 吃点麻辣改善血糖

近日,上海交通大学附属瑞金医院宁光院士携其团队基于大规模互联网数据,纳入2亿多中国人样本,绘制了首张“中国饮食习惯和代谢病地图”。本研究共纳入了6种标签,包括3种常见口味(辣、麻、甜)和3种最火的烹饪方式(油炸、烧烤、火锅)。此次全国性研究结果显示,油炸、烧烤、甜食和糖尿病高发风险呈正相关,而辣却相反。也就是说,多吃辣对糖尿病反而是保护因素,能显著改善空腹及餐后血糖;而“麻”虽不能显著降低糖尿病发病率,但可以从一定程度上纠正空腹血糖异常。

烧烤、烘焙、煎炸这些高温烹饪方式会提高食物的糖化反应,其中富含蛋白质和脂肪的食物(如红肉),会发生更多糖化反应,而蔬菜和水果因碳水化合物含量较少,糖化率较低。有实验发现,使用低温烹饪鸡蛋,可使糖化反应减少50%。从食物的糖化反应来看,蒸、炖、煮比

烤、煎炸更好。因此,近年来社会上提倡使用更温和的烹饪方法比如低温、水煮等,不仅可以降低糖化反应,还能减少其他致癌物,保留更多营养物质。

为什么辣可以降低糖尿病发病率呢?在牙买加传统医学中,辣椒一直被用来治疗糖尿病。牙买加首都金斯敦西印大学的一项研究成果显示,在相同糖作用后两个小时,与未服用辣椒素的实验狗相比,服用辣椒素的实验狗血糖水平明显较低;两个半小时后测量狗胰岛素含量发现,服用过辣椒素的也要高一些。目前,辣椒素也用来治疗糖尿病的周围神经病变。

需要注意的是,虽然辣椒所含热量较低,但川菜、湘菜中的水煮鱼、麻辣火锅等在烹调过程中加入了大量的油和盐,如果糖友肆无忌惮地吃,会摄入较多的脂肪和盐,影响血脂和血压。此外,辣椒可增加食欲,易导致主食摄入过多,从而

升高血糖。

有人说:“既然吃辣对血糖好,那我每天多吃点辣条。”从实验数据来看,食用辣条后30~60分钟内血糖并无明显波动,但90分钟后血糖达到峰值并持续到120分钟无明显回落。因此,辣条等高脂肪食物对血糖的影响就像“小火慢炖”,经常食用会加重糖友的胰岛素抵抗,导致胰岛素需求量渐渐增大。

最后,糖友吃辣要注意以下几点。1.注意烹调方式。少食水煮鱼、麻辣火锅等脂肪含量高的辣味菜,可以在鱼蒸好后,加一些剁碎的不过油的生辣椒,或者在拌菜时少放些辣椒油。2.注意控制主食和盐的摄入量。3.合并消化道疾病的患者(如胃十二指肠溃疡)应避免吃辣,减少辣椒对胃肠道黏膜的刺激。4.有痔疮、肛裂等疾病的患者最好不要吃辣椒。5.气候干燥或炎热时最好不吃或少吃辣。(据《生命时报》)



## 六道防线 预防高血压肾病

高血压长期得不到控制,会引起多种并发症。据统计,高血压是导致终末期肾病的第二位病因,在我国严重的高血压患者有10%~15%可导致肾功能衰竭,最终形成尿毒症,危害极大。那么,如何预防高血压肾病呢?广州市第十二人民医院肾内科主治医师黄瑶玲支招如下:

**第一道防线:控制血压。**

保护肾脏应着手控制血压,早期降压并控制达标是关键。建议高血压患者的血压控制目标是140/90mmHg以下,如果确诊高血压肾病,则更严格控制控制在130/80mmHg以下。

**第二道防线:预防血压波动过大。**

原发性高血压如发展到恶性高血压(舒张压>130mmHg)可引起肾功能迅速恶化,应定期测量血压,避免导致恶性高血压的危险因素,长期坚持服用降压药,将血压控制到正常范围。

**第三道防线:控制血糖,减重并控制血脂,控制尿酸。**

长期高血糖是导致肾微血管损害的重要因素,高血压合并糖尿病的患者不但要严格控制高血压,更要注意血糖控制。

**第四道防线:合理饮食,调整生活方式。**

低盐饮食有助于降低血压,减轻水钠潴留。避免饮酒及浓茶、戒烟、劳逸结合、睡眠充足、适当运动,保持乐观情绪对预防高血压肾病也非常重要。

**第五道防线:防止微血栓形成。**

高血压患者,血小板聚集能力增强,易于形成血栓堵塞毛细血管,加速肾微血管病变进展。阿司匹林可以抑制血小板聚集,在预防微血栓形成方面有一定作用。

**第六道防线:避免肾损害因素。**

感染会加重高血压肾病的恶化,一些药物如氨基糖甙类抗生素(链霉素、庆大霉素),解热镇痛药物尽量避免使用。另外各种造影剂也是肾脏损害的因素。

当高血压患者出现乏力、面色苍白、颜面部及双下肢水肿、夜尿增多、解泡沫尿甚至是解血尿等肾功能受损症状时一定要尽早到肾内科门诊就诊。(据《广州日报》)



## 三分治七分养 营养是慢性病一线治疗手段

2021中国营养与健康高峰论坛暨“慢性病营养干预社区行”启动会日前在北京举办。与会专家指出,慢性病需要综合干预,营养在慢性病的预防、控制和治疗方面有着无可替代的作用,这是因为营养是构建生命体、维护健康最基本的也是最核心的物质。

营养不均衡是慢性病发

生发展的关键因素,随着现代生活方式和膳食结构的巨变造成了营养严重失衡,只有对不良饮食习惯和不良的生活方式进行矫正,才能最终达到身体健康、延年益寿的目的。

营养是解决慢性病的关键,营养在慢性病的预防、控制和治疗方面,有着不可替代的作用。开启并做好“慢性病

营养干预社区行”活动,对提高全民族的营养与健康认知水平、遏制慢性病的发生和发展具有重要的推动作用。

药物不能承担养护生命的重任。慢性病应该遵循“三分治七分养”,“七分养”就包括科学合理的营养搭配。慢性病的病因来源于不良的生活方式,而营养是慢性病的一线治疗手段。(据《人民日报海外版》)