



糖尿病患者选饮料有诀窍

可以喝的饮料
糖尿病患者有些饮料可以喝,有些饮料不能喝。有些饮料不但不会影响血糖,而且有益于身体健康。

1. 自己泡制的茶饮料可以喝。
2. 纯乳制品和豆制品饮料可以喝。
3. 不添加糖的绿豆汤可适量饮用。
4. 不添加奶和糖的黑咖啡(“清咖”)可以喝。

不可以喝的饮料
市面上大部分饮料为了提高口感舒适度,会添加糖分、香精等一些食品添加剂,这些都容易升高血糖,对糖尿病患者的身体健康有危害。

比如每 500 毫升可乐含糖 53 克,每 500 毫升雪碧含糖 56.5 克,

1000 毫升 100%纯果汁含糖 89 克,每 380 毫升乳酸菌乳饮料含糖 57.76 克。

国家卫健委发布的《中国居民膳食指南(2016)》推荐居民每天摄入的糖不超过 50 克,最好控制在 25 克以下。不只是糖尿病患者,健康人群平时生活中正常饮食,再饮用上述饮料时很容易超过合理的每日糖摄入量,对人体危害极大。

不要被“无糖”饮料蒙蔽
既然含糖饮料不能喝,那么“无糖饮料”是不是可以放心大胆地喝了?有些糖尿病患者会有这样的想法,答案当然是否定的。这些“无糖”饮料里面的确没有添加“蔗糖”,但为了保留糖的甜味,商家一般会利用“代糖”(俗称糖精)代替调味。

科学研究发现,“代糖”会降低胰岛素的敏感性、增加致癌风险和促使大脑老化。体重正常、代谢系统正常的健康人群服用了无热量的人工代糖后,血糖及糖化血红蛋白明显升高。

一项近 20 万人的大样本队列研究结果表明,每天喝含人工代糖饮料的人群患糖尿病的风险增加了 19%,高于喝含糖饮料患糖尿病的风险。

另一项针对新加坡青少年的研究结果显示,喝带有“无糖”标签(无添加蔗糖)但含人工代糖苏打饮料的青少年,其 2 型糖尿病的发生风险增加了 58%,高于选择含糖饮料的青少年。

总而言之,糖尿病患者喝饮料的前提是,喝不影响血糖的健康饮



料,不要被“无糖”饮料所蒙蔽,在日常生活中要时刻注意监测和控制血糖。
(据《文汇报》)

内增高伤关节

如今,市面上鞋子越来越前卫时尚,设计鞋子时往往考虑的是美观,而非对足部和关节的保护。松糕鞋、内增高厚底鞋的兴起满足了不少身材娇小人群的需求,但这些“垫”起来的美丽却存在着风险。

松糕鞋提高了人体重心点,在快走或者上下楼梯时很容易崴脚。膝关节也从平常放松状态变得紧张,呈现微屈状态,负荷加重。如果不慎崴脚,踝关节韧带会受到不同程度损伤,严重者可能导致骨折。长期穿这种厚底鞋,还会影响年轻人骨关节的发育,使关节提前退变。

此外,一些内增高鞋同样存在风险。为了让外观看起来更像普通

的鞋子,内增高鞋往往强行塞入增高层,导致鞋内空间减少,让双脚长期受到挤压而气血不通,自己塞入增高鞋垫也是如此。

试鞋的时候要看看增高层面曲线是否与脚掌相吻合,吻合度越好,则支撑脚底的面积越大,受力越均匀。增高层如果有抗压和恢复弹性的功能则更好。增高鞋跟 3 厘米以下的鞋子更有利于健康。

最好选择轻便的,且鞋底柔软而有弹性的,鞋底不宜太薄,要有一定的厚度,可以增加缓冲力;鞋背不压脚背,鞋面也要有足够高度;鞋的中央弓部弧度与足弓部吻合,行走不累。
(据《生命时报》)

睡前玩手机8分钟 兴奋1小时

智能手机的出现填补了人们大量的碎片时间,尤其是睡觉前,拿着手机不知不觉就看到后半夜。

近日,美国一家睡眠评估平台(Sleep Junkie)对 2012 人进行了睡眠数据调查,发现 78%的人在睡前会一直玩手机直到入睡,这对睡眠质量有很大的影响。实际上,睡前看手机对健康的影响是多方面的。

1. **影响睡眠。**医学研究发现,视网膜的内生感光视神经细胞只要受到蓝光 8 分钟刺激,就会让身体持续兴奋超过 1 小时,造成生物钟的紊乱。
2. **伤眼睛。**躺着看手机时,手机与眼睛距离较近,加之人们在看手机的时候会专注地盯着屏幕,眼睛

容易干涩甚至刺痛、畏光。时间长了,还会因为得不到休息,使眼睛晶状体曲度增大,出现视野模糊。

3. **脸部皮肤干燥。**手机荧幕吸附许多粉尘颗粒,与手机近距离接触,脸上也会沾上这些颗粒,让皮肤变粗糙,还会起粉刺。
4. **肩颈僵硬。**长时间一个姿势看手机,脖子、肩膀被牵拉,容易酸痛僵硬。

睡前最好不要玩手机,若确有需要,建议不超过 20 分钟。且一定要开灯,不要在黑暗的环境下看屏幕。躺卧时最好仰躺,不要侧躺,以免造成左右眼视力偏差。睡觉时可以把手机放到较远的地方,设置为静音,避免被打扰。
(据《生命时报》)

合并公告

根据内蒙古北方新报报业有限公司(统一社会信用代码:911501006609968865)、内蒙古新报风行文化传媒有限公司(统一社会信用代码:91150100570608309H)的合并协议,两公司合并,合并方式为:内蒙古新报风行文化传媒有限公司吸收内蒙古北方新报报业有限公司,内蒙古北方新报报业有限公司解散注销。内蒙古北方新报报业有限公司的资产归内蒙古新报风行文化传媒有限公司,所有债权债务由内蒙古新报风行文化传媒有限公司承继。合并前内蒙古新报风行文化传媒有限公司注册资本 200 万元,内蒙古北方新报报业有限公司注册资本 300 万元,合并后内蒙古新报风行文化传媒有限公司注册资本 500 万元。

内蒙古北方新报报业有限公司所具有的《北方新报》出版、发行、销售;国内各类广告设计、制作、发布、代理等经营范围由内蒙古新报风行文化传媒有限公司承继,资质相关注册人员一并转注册。特此公告。

联系人:孟 丽 联系电话:13488544461

内蒙古新报风行文化传媒有限公司
内蒙古北方新报报业有限公司

练瑜伽能降眼压

呼吸调节是瑜伽练习最关键的一环。美国《青光眼杂志》刊登印度一项前瞻性随机试验研究发现,瑜伽呼吸练习有益降低眼压。

研究发现,对照组参试者左、右眼平均眼压从研究开始时的 19.32 毫米汞柱和 19.51 毫米汞柱分别显著下降到 6 个月时的 15.32 毫米汞柱和 15.76 毫米汞柱。瑜伽组参试者双眼平均眼压也显著降低,其左、右眼平均眼压从 20.30 毫米汞柱和 20.85 毫米汞柱降至 14.25 毫米汞柱、14.90 毫

米汞柱。然而,组内比较结果显示,只有瑜伽组在 6 个月时平均眼压显著下降,40 名参试者(占 89%)的眼压降幅超过 28%。

研究人员指出,青光眼发病机制与眼压关系密切。如果通过瑜伽呼吸练习能放松和降低眼压,改善睫状体的神经内分泌调节和房水的生成,眼压可能会正常化。在替代疗法和补充疗法中,瑜伽已经被广泛用于改善患者生活质量。
(据《生命时报》)