

糖友 秋季养生怎么吃

糖友在秋季养生饮食方面应注重平衡营养、控制血糖,并结合秋季的气候特点进行调整,通过合理选择主食、蔬菜、水果、蛋白质来源以及坚果与油脂等食材,并注意饮品与汤品的摄入以及其他注意事项,可以制定出既符合个人口味又有利于血糖控制的饮食计划。福建秋季的应季食物种类繁多,海鲜、肉类、蔬菜、水果以及其他小吃等各具特色,为秋季饮食增添了丰富的选择。

海鲜类

1. 鲍鱼:秋天的鲍鱼肉质肥美鲜嫩,其味甘咸,性温,有滋阴、润肺、利肠的作用,福建每年七八月份是鲍鱼最肥美的季节,肉质肥厚、弹性十足,可煎、可炒、可煮、可红烧、可清炖。热量:85.2千卡/100克;糖友食用量:每日不超过30克;含有一定的嘌呤,易引发痛风,尿酸高的糖友慎食。

2. 螃蟹:福建地区秋季螃蟹膏满肉肥,是品尝螃蟹的最佳时节。热量:95.7千卡/100

克;糖友食用量:每日不超过一只;螃蟹本身是高胆固醇食物,不仅蟹黄,蟹肉中胆固醇含量也非常高,而且螃蟹性寒,多食易引发心血管并发症,糖友要少吃。

3. 生蚝:秋季生蚝鲜美可口,是海鲜爱好者的不二选择。热量:57.7千卡/100克;糖友食用量:每日2~3个为宜;生蚝属于高嘌呤食物,痛风者及尿酸过高者不宜食用。生蚝不宜多食久食,以免引起消化不良。

4. 鳗鱼:鳗鱼富含铬,铬是人体合成胰岛素的原料,有利于糖友调节血糖,口感滑嫩,是秋季海鲜市场上的常见品种。热量180.6千卡/100克,食用量:每日约50克为宜。

肉类

1. 姜母鸭:闽南特色的美食,采用当归、枸杞、党参、黄芪等十多种中草药和老生姜烹调垫底,黑芝麻油作佐料,食色诱人、肉酥汁多,滋而不腻,温而不燥,是秋季饮食佳品。糖友食用量:每日不超过80g为宜。

蔬菜类

1. 苦瓜:福建人常将苦瓜做成炒苦瓜、凉拌苦瓜、苦瓜汤等菜品,以达到“去火”的目的。苦瓜热量:24.9千卡/100克,可作为蔬菜适量食用,烹饪时需少油、少盐,不要放含糖的调料,以免导致血糖升高。

2. 建瓯锥栗:锥栗“糯、甜、香”,淀粉含量55%~70%,糖友食用量:每日不超过50g为宜。

3. 菌菇:福建是食用菌特色产业大省,秋季是食用菌的丰收季节。菌菇不仅热量低、味道鲜,还富含膳食纤维以及其他人体必需的元素,糖友可适量食用。需注意干菌菇类嘌呤含量较高,尿酸高/痛风的糖友限制食用。

水果类

1. 龙眼:福建的龙眼是秋季的美味水果。龙眼肉甘温滋补,补益心脾,甜美可口。每100g鲜龙眼含糖量约16.6g,少量吃。

2. 柚子:柚子清香、酸甜、凉润,维C含量高,是秋季润燥和预防感冒的佳品。福建文旦柚、

平和蜜柚等品种备受欢迎。每100g柚子含糖量约9.5g,适量吃。

3. 葡萄:福建的巨峰葡萄果实颜色呈黑紫色,肉厚汁多,酸甜适中,每100g葡萄含糖量约12.0g,适量吃。

4. 柿子:秋季正是柿子成熟的季节,新鲜的柿子软糯多汁,味道香甜。每100g柿子含糖量约18.5g,少量吃。

其他

花生:《本草纲目》中记载:“花生悦脾和胃、润肺化痰、滋养补气、清咽止痒”,足见其滋养秋燥之性。花生脂肪含量大于70%,热量高,水煮着吃且尽量少吃。

糖友在享受特产的同时,仍应在评估自身营养状况的基础上,与营养师共同设定合理的医学营养治疗目标和计划,控制总能量的摄入,合理、均衡分配各种营养素,三餐定时定量等科学饮食原则,不可过量呀。

(作者:罗江 福建医科大学附属第一医院 内分泌科 主管护师)

守护儿童视力 警惕先天性青光眼

先天性青光眼是一种婴幼儿较为严重的致盲性眼病,可能导致永久性视力损伤甚至失明。本文将从病症识别、专业诊断、治疗方案、预防措施等方面进行详细解析,以期提高公众对先天性青光眼的认识,帮助家长及时发现并采取有效治疗措施,保护婴儿的明亮眼睛。

病症识别:早发现、早治疗

先天性青光眼在新生儿中并不罕见,但早期识别和治疗可以极大地改善视力预后。家长应注意观察宝宝的眼睛,如发现以下症状:眼睛异常地大,眼珠看起来比较浑浊甚至发白发绿,或者婴儿对光线过分敏感,经常眨眼睛或者泪水汪汪,这可能是先天性青光眼的早期迹象。由于婴儿不能用语言表达他们的不适,家长的观察和及时反映变得至关重要。

专业诊断:通过眼科医生的检查

如果您怀疑孩子具有以上可疑的症状,最重要的步骤是前往眼科医院进行专业检查。眼科医生通过裂隙灯检查和眼压测试等,可以详细检视孩子眼睛的结构是否受损,包括眼

压的高低和眼底神经的损伤情况,并最终确定是否患有先天性青光眼。

治疗方案:从药物到手术

一旦确诊,治疗的方法多种多样,包括药物治疗、手术干预以及可能的其他治疗方法。治疗的主要目标是通过降低眼内压力来保护视神经,防止视力进一步恶化。

药物治疗:在先天性青光眼的治疗方案中,药物治疗通常扮演辅助角色,主要用于手术前的短暂干预,以减轻患者的不适感。然而,值得注意的是,药物治疗并不能从根本上消除导致先天性青光眼的病因,且其副作用相对显著,尤其对于婴幼儿患者而言,可能引发严重的不良反应。因此,在

先天性青光眼的治疗策略中,药物治疗更多地被推荐给成年患者,作为手术前后或特定情况下的辅助手段。由于治疗青光眼的眼药水种类繁多,家长切不可擅自购药治疗。必须到医院经过专业医生的评估后,才可以进行后续治疗。

手术治疗:先天性青光眼的核心问题在于眼睛内部房角结构发育的异常,这直接阻碍了房水的正常排出,其根源往往与遗传背景或基因突变紧密相关。针对此病症,手术治疗是首选且最为直接有效的治疗方法。手术旨在消除阻碍房水流通的病理因素,恢复房水循环至正常水平,从而缓解青光眼症状。

预防措施:健康管理及遗传咨询
尽管先天性青光眼有其遗

传因素,但适当的预防措施可以在一定程度上减少发病概率。孕期的健康管理是开始的关键一步。确保充足的营养摄入和避免不良生活习惯不仅对母亲的健康至关重要,也直接影响到胎儿,包括眼部健康的发展。

对于有先天性青光眼家族史的家庭来说,遗传咨询是一个不可或缺的选择。通过遗传咨询,准父母可以了解到自己的孩子患病风险,从而作出更明智的生育决策。同时,对新生儿进行及时的专业眼科检查也是预防先天性青光眼发展的重要一环,这有助于早期发现任何异常并迅速开始治疗。

(作者:姚贻华 福建医科大学附属第一医院 眼科 主治医师)

面对先天性青光眼这一潜在的威胁,家长的警觉性、及时的专业检查以及适当的治疗是守护儿童视力健康的关键步骤。我们希望能够提高公众对这一疾病的认识和理解,鼓励那些面临此类问题的家庭积极寻求专业帮助。我们共同的目标是为每一个孩子提供一个光明的未来,让他们有机会用自己的眼睛探索这个丰富多彩的世界。如果您有任何疑问或需要支持,别犹豫,寻求专业医生的帮助。为我们的下一代创造一个更明亮、更健康的明天。

医学科普专栏投稿邮箱:

fujianwsbkp@126.com

联系电话:0591-88369123

联系人:杨老师