

把血糖“哄睡着”的孕期餐盘

妊娠期糖尿病与它的温柔饮食术

当“怀孕”与“糖尿病”两个词语同时出现时,许多准妈妈的第一反应是:我是不是再也不能好好吃饭了?事实上,妊娠期糖尿病(GDM)的餐盘里,装的不只是热量与克数,更是一套动态平衡的生活策略。

为什么怀孕会让血糖“失控”

如果把身体比作一座城市,胰岛素就是“交通警察”,专门把血液里的葡萄糖送进细胞这座“居民楼”。怀孕后,胎盘会分泌一批“捣蛋激素”(人胎盘催乳素、皮质醇、雌激素等),它们像临时交通管制,让“马路”变窄,葡萄糖只好堵在血液里。此时如果胰腺“交警”不够多,血糖就会高过安全线——这就是GDM。它通常出现在怀孕24~28周,风险并不止于巨大儿、早产,它像一面镜子,提前照见了母亲未来2型糖尿病的可能性。因此,饮食干预既是短期战术,也是长期战略。

别让餐盘变成“血糖过山车”

1. 三把小尺子——“三三制”

- 三大营养素:碳水≈50%,蛋白≈25%,好脂肪≈25%。

- 三个监测点:空腹、餐后1小时、餐后2小时。

- 三种进食节奏:正餐、加餐、深夜小补。

把这三把尺子插进餐盘,就形成了GDM饮食的“三三制”骨架。骨架之外,允许个体化的血肉生长。

2. 碳水:请按“快、中、慢”排队

- 快碳水:纯果汁、蜂蜜、白面包——留到真低血糖时救急。

- 中碳水:糙米、荞麦面、红薯——占主角,搭蛋白或好脂肪一起上场,可延缓峰值。

- 慢碳水:绿叶蔬菜、坚果粉、鹰嘴豆粉——当“背景板”,让饱腹感持续在线。

小技巧:先吃菜和肉,再吃主食,血糖峰值像被削掉的山头,平平整整。

3. 蛋白:不仅是“克”,更是“节奏”

想象蛋白是建筑工地上的砖块,胎儿24小时都在施工,所以砖块要分批送达。把每日蛋白切成5~6份,每份20g左右,例如:早餐:鸡蛋+牛奶;上午加餐:

无糖酸奶;午餐:蒸鳕鱼;下午加餐:毛豆;晚餐:瘦牛肉;睡前:温豆浆。

4. 好脂肪:把“猪大油”换成“液体黄金”

单不饱和与多不饱和脂肪(牛油果、橄榄油、深海鱼、亚麻籽油)像润滑剂,能降低炎症。每天脂肪总量别超过总热量30%,把“看得见”的肥肉换成“看不见”的10g坚果碎撒在沙拉上;炒菜最后撒10g碎核桃,既香又稳糖。

5. 膳食纤维:被低估的“血糖海绵”

可溶性纤维(燕麦β-葡聚糖、苹果果胶)像海绵,能把葡萄糖“吸”住慢慢放;不可溶性纤维(芹菜、糙米麸)像扫帚,扫走多余胆汁酸,间接改善胰岛素敏感性。

加餐:给黄昏血糖一个“急刹车”

很多孕妇下午4点左右血糖突然飙升,这是激素昼夜节律的“黄昏现象”。15:30来一份“半根黄瓜+一小把巴旦木”或“一杯无糖豆浆+两片全麦饼干”,能把晚餐前血糖拉低0.5~

1mmol/L,减少夜间脂肪合成。

运动:餐后15分钟的“血糖散步”

餐后15分钟的靠墙静蹲或慢走,能让肌肉细胞膜GLUT4转运体“不用胰岛素”就吞噬血糖。哪怕只是站立办公20分钟,也能把餐后1小时血糖砍去1mmol/L。运动与饮食如同双螺旋,缺一不可。

心理:给焦虑一个“碗”

很多孕妇在确诊GDM后陷入“食物洁癖”,甚至把水果也列为敌人。营养师常用“90%原则”:90%时间严格按指南,10%留给节日蛋糕或婆婆的红糖水。允许偶尔波动,反而降低报复性进食。

GDM的饮食,不是“饥饿游戏”,而是全家人的代谢升级。当你把餐盘重新设计,血糖曲线像湖面一样平静,宝宝稳稳长大,妈妈也收获未来几十年远离糖尿病的底气。原来,温柔而科学的饮食,就是最长情的保护。

(作者:陈敏 福建省妇幼保健院 主治医师)

不是每个人都想拥有傲人挺拔的乳房

汝之蜜糖 吾之砒霜。不是每个人都希望拥有傲人挺拔的乳房,比如,男人!

这是整形外科常见病之一,叫男性乳房发育症。表现为一侧或双侧乳房呈女性样发育、肥大,有时并有乳汁分泌。多见于男性青春期或老年期。

导致男性乳房肥大的病因主要和女性激素绝对/相对增高,或者雄激素受体缺陷、乳腺组织中雌激素受体对雌激素敏感性增高有关。可分为原发性和继发性:

原发性男性乳房肥大症

1. 特发性男性乳房肥大。多为儿童期限6~8岁,单侧、弥漫性,可自行消退。

2. 青春期男性乳房肥大:雌二醇含量高于睾酮,可伴乳房胀痛或胀痛。

3. 老年性男性乳房肥大:睾酮量下降,相对雌激素水平上升。

继发性男性乳房肥大症

1. 性腺功能减退引起的男性乳房肥大:睾丸功能减退。

2. 全身性疾病引起的男性乳房肥大症,包括:

(1) 迁延性疾病恢复期(进食增加性乳房肥大);

(2) 肝功能损害引起雌激素降解减少,血雌激素增高。

(3) 甲亢引起男性乳房肥大:蛋白增加致游离雌二醇增加。

3. 肿瘤性男性乳房肥大:常见的是垂体瘤(生长素或泌乳素),还有女性化肾上腺肿瘤、睾丸间质细胞的肿瘤等。

4. 全身肥胖导致的局部脂肪堆积。

5. 药物性男性乳房肥大。

男性乳房肥大,是否需要治疗呢?

要回答这个问题,首先必须弄清出现乳房肥大的原因和其中的“成分”。

通常,生理性男性乳房发育不需要特殊处理。如果是单纯因脂肪沉积而非腺体增殖造成的乳房增大,可以通过饮食控制和加强运动减肥来缓解症状。当然这个过程比较漫长,而且减肥效果的波动性,懂的都懂……所以如果不能接受胸围“反串”,甚至产生了自卑的心理,那么有

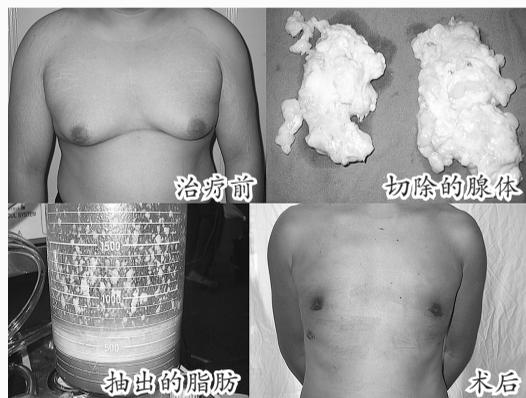
了一定治疗的意义。

更重要的是看腺体增生的程度!要知道,乳腺癌不是女性的专利!!(猛敲黑板级别的重点)男性乳房发育如果腺体明显增厚,特别是摸到结节或者硬块,就存在一定恶变的风险。由于体检经常被忽略,许多男性乳腺癌被发现已是晚期,五年生存率仅仅约26%。

如何知道腺体有没有增生呢?最简单的方法,就是做个乳房彩色超声检查。超声可以分辨腺体和脂肪组织,并且测量出腺体范围、厚度,为治疗和手术提供重要的参考数据。如果有腺体组织,建议同时检查下性激素水平(特别是血泌乳素水平)有无增高,如果有增高,还需要完善垂体核磁共振检查,排除垂体肿瘤的可能,特别是如果乳头有溢液的情况下更建议完善这项检查。

男性乳腺发育如何治疗呢?从乳房局部看,主要治疗方

法是手术。通常行乳晕切口,切除增生腺体,抽去冗余的脂肪,手术切口较隐蔽、不影响外观。同时也要重视全身情况的检查和治疗,例如做颅脑核磁共振、泌尿系彩超检查排除垂体肿瘤、肾上腺肿瘤等。如果是由于其他疾病继发或者药物继发引起的男性乳房发育,应联合处理原发病,权衡利弊后决定是否停用相关药物。



如果你有一个朋友,不巧有这种情况,赶紧说服他——别犹豫,至少先来检查一下吧。

(作者:马美洲 福州台江医院 医疗美容科)