

## 糖友适合这些饮食

饮食模式在糖尿病管理中起着非常关键的作用,合理的饮食模式可以帮助控制血糖水平,减少糖尿病并发症的风险。可以说,在抗糖路上,吃得对能够让糖友事半功倍。

目前,涉及糖尿病管理时,有多种饮食模式可以选择。科学家研究了42项随机对照试验,比较了10种饮食模式,评估其降低糖化血红蛋白、空腹血糖的效果后提示,生酮饮食、地中海饮食、中等碳水化合物饮食和低血糖指数饮食,是2型糖尿病患者的适宜饮食模式。

**生酮饮食。**指由高脂肪(70%~75%)、适量蛋白质(20%~25%)和低碳水化合物(5%~10%)构成的一种饮食方式。它通过减少碳水化合物的摄入,从而降低胰岛素分泌和脂肪合成,达到减脂的效果。生酮饮食最早被用于儿童难治性癫痫的控制治疗,随着研究深入,这种饮食还被发现可实现减重,改善心血管疾病、糖尿病、癌症等疾病。对于糖友来说,生酮饮食需要在专业指导下进行。要点是增加健康脂肪摄

入,如橄榄油、鱼油,避免过量蛋白质,并合理安排主食。

**地中海饮食。**这是一种强调植物性食物的饮食模式,即鼓励糖友多吃水果、蔬菜、坚果、橄榄油、鱼类等,适度摄入全谷物和蛋白质,限制红肉和加工食品,用橄榄油代替其他油脂。这种饮食模式有益心血管健康,可以提供丰富的抗氧化剂、纤维和健康脂肪。

**中等碳水化合物饮食。**指碳水化合物摄入量占总能量的25%~45%,包括一定比例的全谷物、蔬菜、水果和蛋白质。这是在适度控制碳水化合物的基础上,更注重平衡蛋白质和健康脂肪的摄入。它可以提供身体所需的多种营养素,也便于糖友坚持,不会极端限制主食量。糖友们要注意选择多种食材做主食,如全谷物、杂粮饭、蔬菜饭等,不要吃得单一。

**低血糖指数饮食。**这种饮食模式强调选择低升糖指数食物,有助于避免急剧的血糖波动,控制餐后血糖,且提供持久的能量。选择低血糖指数饮食应掌握一些相关

知识,且需要增加碳水化合物种类。简单理解,糖友要多吃全谷物、蔬菜、豆类等低血糖指数的食物,并合理控制餐后的碳水化合物摄入量。

不过,过于单一的饮食模式可能导致糖友缺乏某些营养,或无法适应个人口味和习惯。因此,对糖友来说,纠结哪一种饮食方法更好的意义不大,控糖不难,难在坚持。真正靠谱的饮食模式应当是健康、可持续的。选择适合自己的饮食模式需要综合考虑个人偏好、生活方式和医疗建议。最好在专业医生或营养师的指导下,制定个性化的饮食计划,确保糖尿病管理的全面性和有效性。

此外,建议糖友以“吃动平衡”为主要理念,在每天摄入量达到基础代谢量的同时,通过运动辅助增加能量消耗。这样不仅能消耗脂肪,还能缓解压力、保持活力,对健康有更长远的益处。《生命时报》

保健养生

## 爹娘的秀恩爱

■ 许海利

我的父母都是农村人,父亲是慢性子,喜欢沉默寡言;母亲是急性子,喜欢唠叨重复。生活中,从未见他们有任何亲密的举动和表现,反而常会因鸡毛蒜皮琐事无休止争吵。

母亲口味重,炒菜喜欢多搁盐,而父亲喜欢清淡,为了饭菜咸淡问题,他们之间不知道发生过多少次争吵。

“菜淡了,没有丁点滋味,不多搁些盐怎么吃?”母亲每次都是振振有词。

“咸菜有滋味,那你天天吃咸菜好了!”父亲回回这样反驳。

可争吵过后,母亲原来搁多少盐还搁多少,有时父亲实在气不过,干脆扔掉筷子走人,以示抗议。每次望着父亲甩门而去的背影,母亲都会喃喃自语道:“吃饭都挑剔,不如饿着!”

别看母亲嘴上这么说,可实际心里却惦记着父亲会饿肚子。有一次,父亲吃了几口饭菜又放下了筷子,母亲说:“吃饭都挑剔,不如饿着!”可饭后母亲却从罐子里摸出两个鸡蛋去了厨房,不一会儿灶膛就传出柴火噼里啪啦燃烧声。

“唉,咱妈给咱爸煮鸡蛋呢!”姐姐小声冲我嘀咕道。其实我也心知肚明,别看他们表面上吵吵嚷嚷,但母亲还是心疼父亲。每次父亲甩门而去,不是去菜地拔草就是下地干农活。为了不让父亲饿着肚子,母亲都会悄无声息地煮两个鸡蛋,或把家里桃酥等零食带给父亲,不至于让他饿着肚子。父亲也从不记仇,每次吃着母亲捎带的“干粮”格外香甜,活儿干的也更带劲了。

父母就是这样在吵吵嚷嚷中过日子,争吵起来谁也不让谁,但一转眼仿佛就换了一个人,生活一切如旧。如今步入花甲之年的父母,他们之间感情也发生了翻天覆地变化,不但争吵偃旗息鼓了,还频频向我们秀起了恩爱。

过去常为了饭菜咸淡争吵不休,如今父亲会主动下厨帮母亲做饭,有时还会亲自掌勺做几道美味可口的饭菜;以前他们外出都是一前一后,如今也会像年轻人一样并排走在大街上,甚至在我妻子鼓动下,还补拍了婚纱照,结结实实地秀了一把恩爱。

去年母亲过66岁生日恰逢七夕节,父亲特意买来一条金项链和一束玫瑰花,还当众献上玫瑰花,亲自把项链给母亲戴上。

“今天真是铁树开花了,活了大半辈子这是你爸第一次给我买礼物送花!”母亲捧着玫瑰花稍显害羞的说道。

“跟着我穷苦了一辈子,别说过什么七夕节了,就连像样的礼物都没有给你送过。如今过上了好日子,也让你感受下年轻人的浪漫!”父亲当众表白。

父母的对话,引发大家热烈的掌声,瞬间我发现他们脸都羞得像红苹果一样,但却遮掩不住洋溢在他们脸上的幸福和甜蜜!

这些年,不知道经历见识过多少情侣或夫妻当众秀恩爱,但在我眼中最美丽、最动人的却是父母的秀恩爱!

## 给父母“放假”

■ 王文莉

儿子读书以后,一直是我的父亲负责接送,母亲在家操持一日三餐。看着父母日渐苍老的身影,我决定给父母试行“放假”制度。

周六早上,我郑重地对父亲说:“老爸,你们忙碌了一周,这两天也休息一下!我来负责买菜做饭!”父亲听了以后,欣喜地对母亲说:“老伴,闺女给咱俩放假呢!咱们也可以过周末啦!”母亲嗔怪地说:“咱们帮着闺女做家务,接送孩子是天经地义的事情,还放啥假呢?”说归说,母亲还是满脸喜色地换了衣服,和父亲一起出门了。

经过一番辛苦努力,父母到家的时候,我的午餐也端上了桌:香椿炒鸡蛋、土豆炖牛肉、凉拌黄瓜、西红柿鸡蛋汤和香喷喷的米饭。母亲一边吃一边说:“我和你爸今天去爬山,还顺道参观了博物馆,不用操心买菜做饭的事情,第一次玩得这么痛快!”父亲则兴致勃勃地给我们讲述博物馆里的陈列展品,还不停地感慨:“还是闺女贴心!工作了一周,今天又忙着买菜做饭,让咱们出去玩地玩一玩!”

听着父亲的话,我不由地万分惭愧:对于父母,我实在亏欠太多!父母毫无怨言地帮着我带孩子,做家务,从不要求任何回报!我感恩父母的辛苦付出,逢年过节的时候,总是给他们买一些衣物和营养品。却从来没有想过,把他们从繁忙的家务中暂时“解放”出来!让他们在忙碌的同时,也能拥有自己的专有时间段,可以去做自己喜欢的事情,过自己的二人世界。而不是周而复始地,整天忙于接送孩子和一日三餐!

长期以来,是我忽略了父母的感受,一直心安理得地接受父母的付出!不得不说,父亲和母亲是标准的“中国式父母”:年轻的时候,他们含辛茹苦地抚养子女长大成人;儿女成家以后又力所能及地帮衬我们带孩子;从来不求回报,一心一意地为儿女分忧解愁……这样无私的父母,放眼一望,全中国比比皆是。同时我也为自己的决定欣喜:看来给父母“放假”是最正确的选择!

经过这一次试行,我和父母有了一个新的约定:每个周末给父母放假两天!让辛苦了一周的父母,也可以过个“快乐周末”!让父母的晚年“家务”和“游乐”两不误!

## 老妈的快乐“志”造法

■ 董国宾

老妈教育子女总有一套自己的办法,让孩子们在无聊和无趣时,将无限的快乐给孩子们“志”造出来,这便是老妈的“快乐‘志’造法”。老妈退休后,反用此法不断地给自己“志”造快乐,源源不断的快乐,时刻充盈在老妈一天天的幸福生活之中。

老妈开始学做西方菜,按说老妈的手艺还不错,家常饭菜做得有滋有味,家里人吃了都夸好。可这一连串的夸赞声,反让老妈觉得还不够,老妈常把一句“立志者方知趣乐”挂在嘴边。哎,都把年纪了,还立什么志呢?可老妈不这么认为。老妈说,这西方菜品,也有它的长处,不要等到出国了才能吃上。老妈还满怀豪情地说,我不仅要学会做一些西方菜,还要超越,多下些力气,争取创出更适合中国人口味的品牌菜来。

像焕发了青春,老妈开心地学做西方菜,首先学做意大利海鲜千层面。老妈先是兴致勃勃地上网查资料,看视频,反复琢磨西式菜品小窍门,同时暗暗想,难道这西方菜比中国菜还难做吗?老妈边想边摇头。终于有一天,老妈备好三文鱼、千层面、芝士、牛奶、黄油、芝麻菜、白洋葱、紫洋葱等食材,开始动手做意大利千层面了。老妈哼着老年曲,轻轻地冲洗三文鱼、切菜,接着按照已掌握的操作步骤,很快一碗碗黄澄澄的意大利海鲜千层面就做好了。还别说,这外来的西式千层面,还真有它特别的口味呢。家人却说,不是意大利千层面好吃,是老妈的厨艺高啊!

以后的日子里,家人不出国门就能吃上外来的意大利千层面,老妈别提有多高兴了。老妈

为了把这道菜做得精湛,特别请了一位精通西餐的师傅,在家里手把手操作和传教。在师傅的经典指点和老妈的反复练习下,多种意大利千层面、意大利春卷、蛋挞、苹果沙拉、薯烩羊肉等外来菜品,终于成了摆上我家餐桌的家常菜。老妈学了门洋手艺,为自己“志”造了很多快乐,家庭生活更是充满了和谐与生趣。

老妈又“志”造了一个好主意,并把这个主意收藏在自己的小志向里,老妈也觉得活得更更有意义,自然也会更快乐。老妈经常给小区的老人送纸条,纸条上写满了健康小常识,如老年人如何防暑、老年人不宜多吃花生、老年人不宜盲目喝牛奶、三大秘诀让老年人保持年轻心态等,老妈把这些纸条称作健康小纸条。为此,老妈去书店买了不少养生保健书籍,一有空就坐下来认真阅读和研究,并有针对性地将从里面的健康常识摘抄在小纸条上,字迹写得工工整整,然后送给小区的每一位老人。这些健康小常识,都是老年人应该引起重视,不少是容易忽略的健康知识,有心的老妈便一一展现在小纸条上,真是方便又快捷。小区的老年人都对老妈的这一举动大加赞赏,竖起大拇指直夸老妈是他们的健康使者,是他们的福音。能为小区的老年人多做一点事,老妈感到特别开心和快乐。

尽管已退休,小日子也衣食无忧,老妈仍未在家里闲居与享乐。老妈依然像年轻时候一样,找到了属于自己的一个个小志向。这一个个闪着光亮的小志向,让一个个无尽快乐,走到老妈的生活空间里。这些虽都是些平凡事,老妈却在这平凡之中开怀而愉悦。这不,老妈又开始筹办公益家庭托儿所呢!



秋水精灵 李陶 摄



扫码关注  
快捷投稿