

糖尿病人饮食实操指南 赶快学起来



为何癌症也有“楚河汉界”？

近日,国家癌症中心、中国医学科学院肿瘤医院在《中华肿瘤杂志》上公布了2016年中国恶性肿瘤流行数据,并首次公布了各省份主要癌谱流行情况,各地的癌谱结构存在明显差异。为何癌症也有“楚河汉界”?对此,中国工程院院士、国家恶性肿瘤临床医学研究中心主任、天津市肿瘤医院研究所所长郝希山表示,除了地理位置本身,地域背后隐藏的人为因素如饮食习惯、生活习惯、工作环境等差异,可能也是导致癌症发病差异的原因之一,早预防、早筛查、早发现、早开展规范化治疗的“四早”是抗癌的关键。

国家癌症中心发布的中国最新癌症报告显示,2016年中国新发恶性肿瘤病例约406.40万例,死亡病例约241.35万例。2016年中国恶性肿瘤流行数据显示,我国当前的癌谱结构依旧以肺癌、肝癌、胃癌、结直肠癌和食管癌等为主,但各省(自治区、直辖市)的分布存在明显差异。比如肺癌在除西藏自治区、甘肃省和青海省外的其他地区均位居首位;鼻咽癌在广东省、广西壮族自治区、海南省多发;食管癌在北京市、天津市、上海市、广东省的发病例数相对较低。

对此,郝希山表示,目前中国癌谱兼具发达国家及发展中国家癌谱的双重特征,以往认为高发而且预后较差的癌症,如食管癌、胃癌等,尽管当前已经显示下降趋势,但仍然处于较高的发病率水平。以前国内发病率较低而发达国家高发的癌症,比如结直肠癌、乳腺癌等,呈现持续上升趋势,这或许和人们饮食习惯改变,以及肥胖、久坐、缺乏运动等生活方式改变有关。

“由于我国各省份在气候、环境、饮食习惯、生活方式等方面存在较大差异,因此不同地区各种癌症发病率存在明显差异。”郝希山举例说,比如从饮食习惯上看,结直肠癌与肉食摄入过多、肥胖、缺乏运动有关,在城市发病率高于农村;而胃癌与幽门螺杆菌的感染和不规律不健康的饮食习惯密切相关,在农村发病率高于城市;山东及江苏沿海一带胃癌高发,与食用盐渍的食品,如肉类腌制品、咸鱼、腌制蔬菜和海产品等相关。

“开展常见恶性肿瘤早诊早治,提高早诊率,降低死亡率,是我国癌症防控工作的关键措施。”郝希山说,以乳腺癌为例,实施乳腺癌普查的地区与不普查的地区相比,前者患者五年生存率可以提高20%—30%,这是多个国家、不同时间段、宏观数据研究下得出的结果。

■据科技日报

动物实验结果表明—— 新型凝胶可完全治愈 侵袭性脑肿瘤

美国约翰斯·霍普金斯大学化学和生物分子科学家将抗癌药物和抗体结合在溶液中自组装成凝胶,以填充手术切除脑肿瘤后留下的微小凹槽。目前的药物难以到达并抑制肿瘤生长,而新型凝胶可到达手术可能错过的区域,且提供的药物100%治愈了患有侵袭性脑癌的小鼠,这一惊人的结果为胶质母细胞瘤患者带来了新希望。研究结果25日发表在《美国国家科学院院刊》上。

研究人员表示,新型凝胶似乎触发了小鼠身体在对胶质母细胞瘤时难以自行激活的免疫反应。当团队用一种新的胶质母细胞瘤重新挑战幸存的小鼠时,它们的免疫系统在没有额外药物的情况下单独击败了癌症。这种凝胶似乎不仅可以抵御癌症,还可帮助重新连接免疫系统。

尽管如此,手术仍至关重要。直接将凝胶应用于大脑而非手术切除肿瘤只有50%的存活率。研究人员称,手术可能会减轻一些“压力”,并让凝胶有更多的时间来激活免疫系统对抗癌细胞。

该凝胶溶液由紫杉醇制成的纳米尺寸细丝组成,紫杉醇是美国食品药品监督管理局(FDA)批准的治疗乳腺癌、肺癌和其他癌症药物。细丝提供了一种载体来递送一种名为aCD47的抗体。通过均匀地覆盖肿瘤腔,凝胶在几周内稳定释放药物,其活性成分保持在注射部位附近。

通过使用这种特异性抗体,研究团队正试图克服胶质母细胞瘤研究中最艰难的障碍——靶向巨噬细胞,巨噬细胞是一种有时支持免疫但有时又去保护癌细胞的细胞,允许肿瘤积极生长。

■据科技日报

不过,有的食物升血糖快,而一些主食升糖幅度比较小,比较平缓,更适合糖尿病患者食用。

糖尿病患者可以选择全谷物和杂豆类等含膳食纤维丰富的主食,消化速度和升糖速度都比较慢。

如果习惯吃大米,可在米饭中适当加点红豆、绿豆、芸豆、燕麦米、荞麦等食材,这样不仅升糖速度变慢,营养也更丰富。

第二种:水不能少

一些糖尿病患者会有意识减少饮水,在他们看来,“多饮”会造成“多尿”。

其实,这是一种误解。

糖尿病的多饮是由于血糖浓度过高,迫使身体增加尿量以排出过多的糖分,而尿排得多,身体丢失水分过多,才不得不多喝水,这是身体的一种自我保护措施。

简而言之,是“多尿”引发“多饮”,而非“多饮”导致“多尿”,搞清了这两者的关系,自然也就走出“害怕饮水”的误区了。

糖尿病患者也应养成定时、定量饮水的好习惯。

心肾功能正常、没有特殊禁忌的糖尿病患者,每日饮水量不要低于1500毫升。如果糖尿病患者处于缺水状态,血糖可能因此大幅度升高,导致血浆渗透压增高,其结果是高渗性尿量增多,致使身体内的水分进一步丢失,形成恶性循环。

喝什么水最好?毫无疑问,最佳饮品就是白开水。

大量研究表明,白开水的安全性、纯净度、穿透性都很好,希望大家都以白开水作为饮品一个最主要的来源。

第一种:主食不能少

即使对于糖尿病患者,主食也是一个“好帮手”,而非“破坏王”。

没有主食,能量就有一个大的缺口。主食是糖尿病患者的朋友而不是敌人。主食是糖尿病患者的能量基础。只有把主食吃对吃好了,血糖才能控制住。

为什么这样说呢?

因为如果没有主食做保护,热量就主要来源于脂肪和蛋白质,很多蛋白质会像柴火一样被燃烧掉,起不到营养作用,再加上糖尿病患者往往不敢多吃,本来蛋白质就可能摄入不足,再被用来供能,长期如此,会带来脱发、皮肤状态变差、肌肉松弛、免疫力下降等问题。

吃哪些主食对血糖控制有利呢?

必须和大家说明的是,没有食物具有直接降血糖的作用,食物本身具有能量,在被人体消化吸收的过程中不可避免会导致血糖升高。

■据北京青年报

季节交接感觉春燥? 健康饮水知识了解一下!

春夏初的季节交替时段,气候通常比较干燥,身体容易感觉到缺水,以及出现眼睛干涩、口苦咽干、皮肤干燥、嘴角溃烂、鼻腔热烘等症状。我们都知道,想要预防春燥,就要多喝水,补充体内水分的缺失。

水在人体内主要有7大功能:帮助消化、排泄废物、润滑关节、平衡体温、维持细胞功能、维持血液容积、淋巴和血液的组成成分。当水充足时,人体的各个组织都能有效地工作。

没有水,其他所有营养物质就像干枯的河床上干透的泥沙。人体如果缺水了,会发生什么变化呢?

当身体失水使体重下降1%的时候,会感到口渴,影响体温调节功能;失水达到体重的2%时,会重度口渴,感觉很不舒服,有一种压抑感,食欲也会下降;失水达到体重的3%时,血浓度增高,排尿量明显减少;失水达到体重的6%时,会感到体温失调,肢端麻木,有刺痛感和麻木感;失水达到体重的7%时,可能会发生晕厥;失水达到体重的10%时,可使心血管、呼吸和体温调节系统受损,会出现烦躁、眼球内陷、皮肤失去弹性、体温脉搏增高、血压下降;失水超过体重的20%时,会引起死亡……

饮水过多会怎样?

我们都知道,饮水对我们非常重要,一个人只喝水不吃能存活十几天到二十多天,但如果几天不喝水就无法生存,足见

水对人体健康的重要性。但是,水虽然重要,喝水的量也很重要,过犹不及,饮水过多会造成“水中毒”。

短时间内大量饮水会造成血液内电解质浓度改变,体内液体流动出现变化,严重者会造成大脑肿胀、压迫颅骨,甚至死亡。对于正常人而言,肾脏排出能力正常,极少出现水中毒。患有肾脏病、肝病、充血性心力衰竭等疾病的人,若摄入过多的水,可引起体内水过多或引起水中毒等,应遵照医嘱摄入适量的水。

怎样健康饮水?

饮水要遵循科学的方法,细水长流、适可而止。

第一,保证充足饮水

不同年龄、身体活动和环境温度下,人们对水的需要量也不一样。一般情况下,在温和气候下,轻体力活动的成年人每日饮水1500毫升—1700毫升,也就是7—8杯水。不同年龄段饮水推荐量不同。每个人的饮水量要因人而异,根据自己的身体状况、环境因素和运动量等具体情况来确定喝多少水。在天气炎热、大量运动、出汗较多时应适当增加饮水量,必要时适当补充淡盐水(浓度为0.9%)。

第二,坚持少量多次

少量多次饮水,建议每次饮水200ml(1杯)。一次性大量饮水会加重肠胃负担,使胃液稀释,会降低胃酸的杀菌作用,妨碍

对食物的消化。少量多次才能有效缓解口干等春燥现象。

第三,学会未渴先饮

等感到口渴时身体已经缺水了,不能等口渴了再喝水,一定要主动饮水,及时补水。另外,老年人对口渴不敏感,所以老年人一定要养成定时喝水的习惯。小孩玩高兴时会忘记喝水,家长要时常提醒定时喝水,养成不等口渴就喝水的好习惯。

第四,优先选择喝白水

优先选清洁卫生的白水,包括白开水、瓶装水、桶装水等。不过,许多人有日常喝茶的习惯,是否可以呢?成年人可喝淡茶水。饮茶文化在我国历史悠久,茶水富含茶多酚等有益物质,适量喝茶有益健康。

但需要注意的是,高血压、冠心病、动脉硬化等患者、孕妇、育龄妇女、老年人和儿童等人群,不宜饮用浓茶。

第五,控制入口的水温适宜

饮用水的最佳温度是18℃—45℃,温度太高会烫伤我们的食管,对食管黏膜是一种伤害,易造成食管癌。温度过低,尤其大量饮用冰水会造成肠胃血管突然收缩,使供给肠胃的血液突然减少,并可能导致胃痉挛、腹痛、恶心等现象。

第六,不用饮料代替水

多数饮料都含有添加糖,过量饮用含糖饮料会增加患龋齿、肥胖等疾病的风险,建议不喝含糖饮料,更不能含糖饮料代替水。

■据北京青年报