

糖尿病想吃火锅,怎么吃血糖稳?



在寒冷的冬天,配上美味的火锅,真是美极了!而且营养师也认为吃火锅可以实现食物多样化,冬天吃热汤热饭的,也比较暖和。

但是有糖尿病友发愁了:火锅好吃是好吃,就怕不小心吃多了或者吃了不该吃的东西,血糖飙升就不好了。那么,对于这么惹人喜欢的火锅,怎么吃才能让血糖不飙升呢?

其实,只要糖尿病友掌握了正确的方法,不仅能享受美味,还能把血糖控制稳稳的。

01吃火锅要清淡

糖友要选择清汤锅底,调料也不要吃太咸和太辣的,并且要注意不要吃过烫的东西,否则会造成口腔黏膜损伤。

02荤素搭配防过量

糖友吃火锅要先涮菜,再吃饭,然后再吃肉,这样可以控制避免吃过多的食物。如果先吃肉的话,因为肉的体积小,一不小心就容易吃多。

为了防止自己吃的过多,可以先把自己吃

的份量单独放在旁边,就吃这么多,不额外多拿,这样就不会过量了。

03多吃蔬菜

糖尿病患者提倡多吃蔬菜,对于菜的种类或者数量选择没什么特别限制。一些含淀粉高的蔬菜,比如土豆、红薯之类,要当成主食来吃,吃了这些蔬菜就得少吃主食,要把量控制好。其它蔬菜,如叶类、瓜类菜可以适当多吃点。

04搭配饮料要选好

很多人喜欢在吃火锅的时候搭配果汁,但是不建议糖尿病友喝果汁,因为果汁一般含糖量比较高,不利于控制血糖。糖友吃火锅的时候最好选择白开水、矿泉水或者淡淡的茶水都可以。至于酒,就能不喝就尽量不喝为好。

糖尿病患者需要的是提高生活质量,而不是处处受限,只要吃的时候掌握科学方法且多加注意就行了。当然,要想控制好血糖,不能单单靠饮食,还要坚持适当的运动,按照医生的要求用药,勤监测血糖,保持情绪稳定等等。

晚上吃枸杞,效果才最佳?用枸杞养生,一天最好不要超过这个数!

有人说,现在中年人的养生标配就是“人到中年不得已,保温杯里泡枸杞”,随着人们养生意识的提高,对于枸杞的喜爱,也是越来越高,很多人喜欢用枸杞来泡水、泡酒、煮粥、煮汤等。枸杞作为药食同源的食物,在养生方面确实有一定的效果,那么枸杞怎样吃,效果才会更好呢?

晚上吃枸杞,效果才最佳?

枸杞中含有丰富的维生素c和维生素e,以及枸杞多糖、甜菜碱、枸杞色素等,对于人体有一定的调节免疫力、抗肿瘤、抗衰老、清除自由基,在一定程度上对抗脂肪肝、预防动脉粥样硬化、清肝明目等作用,但也需要大家理性的去对待,至于有人说“睡前吃枸杞、功效赛人参”、“晚上吃枸杞,效果才最佳”的说法,其实是不成立的,因为枸杞的作用就这么多,早上吃、中午吃或者晚上吃,进入到体内所发挥的效果是一样的。

可能有人会反驳说,枸杞不是具有一定的助眠效果吗?先不说枸杞是否有助眠效

果,就算任何具有助眠效果的食物,在进入身体之后,其功效也不可能立马凸现出来,除非是安眠药等药品,可能会凸显作用。所以这一点,需要大家理性的去分析。不过用枸杞养生,确实对身体的健康是有一定的好处的。

因为枸杞中含有丰富的维生素,包括类胡萝卜素、人体所需要的氨基酸、枸杞多糖、维生素c、维生素e等,这些营养物质可以加速身体血液循环,促进新陈代谢,增强身体免疫力,但是吃枸杞的时候,要注意枸杞的用量,以及方法。

用枸杞养生,一天最好不要超过这个数!

一天食用枸杞的数量,最好不要超过20粒,因为枸杞性温,如果过量服用,可能会引起身体上火,而且身体对于营养物质吸收能力有限,并不是吃多少都能够吸收。吃完枸杞之后,需要多喝水,因为这样可以促进身体新陈代谢,加速体内垃圾和毒素的排出,使枸杞的养生效果发挥到最佳。



不瞒你说,7个习惯总被人嫌弃,但它们其实在默默保护你的五脏



众所周知,人体的生理运转需要五脏六腑共同配合,而五脏包括肝脏、肾脏、心脏、肺脏和胃脏,如果其中一个出现了问题,都会降低生活质量。

所以大家要做好保护五脏的措施,例如下文中提到的7个习惯,往往被人嫌弃,但

恰好能够养护身体。

1、伸懒腰

如果想要保护五脏六腑,平日里可以多做一些伸懒腰的动作。

因为伸懒腰有助于缓解肌肉的紧张感,并且促进血液循环,把血液输送至人体的多

个部位,进而起到减轻心脏负担的作用。

2、自言自语

提到自言自语的这一行为,有些人可能会认为这个人精神有问题,但殊不知,平常的时候偶尔自言自语反而能够保护身体器官。

尤其是当情绪过度紧张时,自言自语能够稳定情绪,并且提高血液当中的氧气含量,保证大脑部位的供血充足,进而起到镇静安神的效果,同时还能够辅助改善睡眠质量。

3、张口唱歌

相信大家注意到了,生活中有部分人平常的时候总会大声歌唱,特别是五音不全的话还会遭到嫌弃。但其实大家不了解的是,平日里张口歌唱反而能够增强肺部功能,并且有利于促进血液循环。

4、饭前喝口汤

对于胃功能有所下降的人群来说,把握正确的饮食方法至关重要,例如在吃饭之前喝口汤,一方面能够补充人体所需要的水分,同时还可以让消化系统活跃起来,进而促进胃液的分泌,避免出现消化不良,胃胀反酸,恶心等问题。

5、裸睡

随着社会的不断发展,人们的思想也逐渐变得开放了起来,不知从什么时候开始裸睡,获得了大家的认可。

因为当裸睡时,全身各个部位都处于完全放松的状态,由此不光能够保证血液流动的通畅性,同时还可以加速新陈代谢,进而减轻肝脏排毒的负担。

6、站着吃饭

一提到吃饭,很多人觉得坐在餐桌上才是最科学和礼貌的表现,但事实并非如此,站着吃饭反而能够保持肺部的健康,因为站着时脾胃运转更为顺畅。

7、经常高抬腿

有句老话叫做“站有站姿,坐有坐姿”,特别是老年人,认为这样做才最有修养。

但其实有些情况下多动一动反而能够保健身体,例如当站着的时候偶尔做一做高抬腿的动作,则可以使得腿部的血液回流,一方面缓解大小腿紧绷的状态,预防下肢静脉曲张问题发生。

同时还能够加速腿部血液回流至心脏,进而给心脏、肺脏等器官提供足够多的营养。

总而言之,如若想要拥有健康的身体,保护好五脏是非常重要的事情,而至于哪些方法能够达到理想的效果,其实生活中那些看起来被人嫌弃的行为,恰恰可以事半功倍,比如高抬腿、站着吃饭,张口唱歌,伸懒腰,裸睡等等。

因此,如果你也正好有养生的计划,不妨尝试以上几个方法。



Jasmine
MEDICAL DAYCARE CENTER
真善美日间保健中心

真善美日间保健中心

12910 Cloverleaf Center Drive, Suite 100, Germantown, MD 20874 Web: www.jasminecenter.com

4-068



欢迎致电查询

中心特色

- 精国、粤、台语的专业医护及护佐
- 专业社工协助申请各类社会福利
- 舒适安全的交通车到府接送
- 营养丰富的早、午餐及点心

中心宗旨

We are an equal opportunity employer

邹秉雄、吕思慧主理

华人最优秀的保健服务团队
至诚为您提供最专业的服务

真诚 善良 美丽

Truth Goodness Beauty