



七成糖尿病与吃有关 主要是全谷物吃得少、精制谷物和加工肉吃得多

管住嘴不仅能让你保持好身材,更有利于身体健康。近期,《自然》子刊发表的一项覆盖全球184个国家的研究发现,全球大约七成2型糖尿病是由于不良饮食所致,主要是全谷物摄入不足、精制谷物和加工肉摄入过多。中国约75%的2型糖尿病归因于不良饮食。

01
细粮吃得多、粗粮吃得少
易致糖尿病
该研究整合了全球饮食数据库中的饮食数据、联合国人口统计数据、全球疾病负担研究中的肥胖和糖尿病分布数据等。

研究者指出,此前的研究表明,全球约40%的2型糖尿病病例是由于不良饮食所致,而该研究发现这一比例为70%,可能是因为加入了一些新的信息,比如首次加入了精制谷物,而这是增加糖尿病疾病负担的主要饮食不良组分。

该研究结果表明,碳水化合物质量差(精制大米和小麦摄入过多、全谷物摄入不足)是全球不良饮食所致2型糖尿病的主要因素。研究显示,2018年,全球大约1400万例2型糖尿病,即当年新诊断2型糖尿病的70.3%是由于不良饮食所致。

在饮食因素中,造成2型糖尿病疾病负担的最主要饮食因素是全谷物摄入不足(占26.1%),其次是精制大米和小麦摄入过多(占24.6%)以及加工肉类摄入过多(占

20.3%)。总体而言,吃太多不健康食物对2型糖尿病疾病负担的影响远大于健康饮食吃得少带来的影响。

但随着年龄增大,不良饮食导致的2型糖尿病疾病负担占比降低:20~25岁人群中高达83.5%,而95岁以上人群中仅27.7%。但中年人群中每百万人中不良饮食导致的2型糖尿病疾病负担最高。

02
健康饮食+运动
才能有效控糖

此前,已有大量研究证实,防治糖尿病要“管住嘴、迈开腿”。糖尿病美国生活方式医学会发表的共识强调,饮食干预是逆转成人2型糖尿病的首选措施。该共识首次推荐将饮食干预作为主要措施,认为饮食可以使许多2型糖尿病成年人病情得到逆转。饮食干预同时进行其他健康生活方式干预,且2型糖尿病病史较短(4年或以下)的患者,逆转的可能性最大。

全球疾病负担2019进行分析的结果表明,过去30年,年轻人发生糖尿病大幅增加,而体重超标是主要原因。在全球范围内,早发2型糖尿病的疾病负担主要归因于高体重指数、不健康饮食(低水果/坚果和种子/全谷物;高红肉/加工肉类/甜饮料)、低体力活动、吸烟/二手烟、环境污染等。研究者认为,肥胖是2型糖尿病的主要原因。控制好体重,

对预防青年人(<40岁)糖尿病至关重要。

不仅如此,美国运动医学会和美国糖尿病协会联合更新了2型糖尿病运动/身体活动立场声明。其强调2型糖尿病患者应减少久坐时间,多进行身体活动。声明指出,多种类型的身体活动可改善糖尿病患者的健康,有益于血糖控制。身体活动后全身和肝脏胰岛素敏感性的改善可以持续2~72小时,血糖的降低与体力活动的持续时间和强度密切相关。

近期,欧洲糖尿病饮食管理建议也指出,健康饮食可改善血糖水平,降低糖尿病并发症的风险,并改善生活质量。方法是:限制热量,同时采用脂肪含量适中、饱和脂肪含量低、膳食纤维、全谷物、水果、蔬菜和豆类含量高的健康饮食,还要增加身体活动,使体重减轻5%~7%。

03
用低热量代餐
多吃含膳食纤维高的食物等才健康

既然全球有七成糖尿病患者因饮食不当所致。那么,改善血糖应该怎么吃?欧洲糖尿病饮食管理建议:

使用营养全面的低热量代餐。在减重阶段使用全膳食替代配方产品(替代所有膳食)或部分液体膳食替代产品(每天替代1~2餐),对减肥和减少其他心脏代谢风险因素最有效。

多吃含膳食纤维高的食物。建议认为,

只要符合有关膳食纤维、糖、饱和脂肪和蛋白质摄入量的建议,吃多种碳水化合物是可以接受的。但建议强调高质量的碳水化合物,高质量的碳水化合物的主要标志是膳食纤维高。富含膳食纤维的天然食物有全谷物、蔬菜、豆类、坚果和水果。

不推荐生酮饮食。极低碳水化合物与低密度脂蛋白胆固醇升高、低血糖、酮症酸中毒以及维生素和矿物质缺乏有关,且很难长期坚持,也没有长期证据。

饱和脂肪应不超过总热量的10%。建议限制饱和脂肪和反式脂肪的摄入比例,分别不超过总热量的10%和1%。

蛋白质既不要多,也不要少。既不建议长时间的高蛋白饮食(>20%),也不建议低蛋白饮食(<10%),这样有蛋白质缺乏的风险。老年人可能需要更高的蛋白质摄入量(≥总能量的15%)。蛋白质包括乳制品和乳制品替代品、豆类和全谷物、鸡蛋、鱼、禽类和瘦肉。

多吃全谷物。全谷物是保留了与完整谷物相同比例的麸皮、胚乳和胚芽,但可能已经去皮的谷物。常见的全谷物有糙米、全麦、黑麦、燕麦和大麦。

远离超加工食品。超加工食品是指通过一系列工业过程将从食品中提取的物质与添加剂相结合,如含糖饮料、炸鸡块、炸薯条、加糖的早餐麦片等。

麦克莱恩“整疗”中医药针灸 连锁诊所

网址(中英文): www.HolisticAcupuncture.com 电话: Info.Mc@HolisticAcupuncture.com

针灸 中药 推拿 刮痧 拔罐 接收各种保险 自费更加优惠

中医门诊 中医养生

跨越4州7个诊所,十几位具有丰富中医药针灸临床经验的名医为您保驾护航;
遵循最新的临床科研实验证据,多方面整体预防治疗,做到专病专治;
胡医生尤为擅长糖尿病肥胖、过敏、偏瘫、肿瘤、及神经炎的治疗;
许医生尤为擅长不孕、绝经期综合征、美容、焦虑抑郁失眠等精神心理疾病的治疗。

电话: 571-248-7773 传真: 571-248-7773
地址: 1313 Dolley Madison Blvd, Ste 204, McLean, VA 22101

首都中医针灸 Capital Acupuncture & Herbal Care

陈智松 博士

预约电话: 301-820-2528

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879
位于 I-270, 355 大道边上, 大中华超市, Costco, 大华超市 (99 Ranch Market) 之间, 交通停车方便。

www.chenmac.com 3-094

中华堂中医馆

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科: 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科: 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等; 腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容: 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药: 针对每一位病人的病情定制配方。

中医养生保健

受理多种保险, 自费优惠 精治车祸伤害, 为你争取权益。

预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com 3-100
诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

中英文预约电话: 703-865-6276 周一至周六

北维精锐牙科中心 Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

余璠 牙医博士 Fan Yu DMD, MS

美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业
原美国弗吉尼亚州立大学牙科学院临床研究员
原武汉大学口腔医学院住院医师

免费咨询, 精细诊疗, 无痛亲切服务
接受多种牙科保险及 MEDICAID, 无保险者有特价

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033
(近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车) www.fairfaxdmd.com

成人儿童, 牙科全科, 牙科急诊
* 补牙拔牙, 根管治疗, 各种假牙
* 牙齿漂白, 烤瓷贴面, 美容修复
* 人工植牙
* Invisalign 齿列矫正 (Certified Provider)
* Zoom! 冷光美白
* 最新数码 X 光片 (减少 90% 辐射照射量)
* 全新严格牙科消毒设备