

不甜的水果含糖低？糖尿病患者這樣吃才正確

不少人覺得，得了糖尿病，跟水果基本就無緣了，很多糖尿病患者害怕影響血糖，甚至不敢吃水果。

究竟得了糖尿病，是否要和水果“一刀兩斷”？今天，我們就來聊聊這個話題。

1、吃水果血糖不穩？錯！

糖尿病患者是否能吃水果，“想當然”肯定是不行的，但是，我們可以參考大型臨床研究的結果，以臨床指南作為指導，找尋其中答案。

與大家的刻板印象相反，最近的一項研究發現，適當多吃水果，血糖反而控制得更好。

研究分析了近2萬名糖尿病患者的數據，結果顯示，與不吃新鮮水果的糖尿病患者相比，每周吃4次和5次以上的患者，血糖控制不理想的風險分別降低了20%和30%。

而且，每日吃水果50~99克和≥100克的糖尿病患者，血糖控制不理想的風險均顯著降低，分別降低了29%和32%。

此前的一項納入50萬人的研究還發現，糖尿病患者吃水果還能降低心腦血管並發症的風險。

這項隨訪了7年的研究顯示，糖尿病患者每天吃100克新鮮水果，總體死亡率下降17%，冠心病和腦卒中的風險降低13%，而糖尿病腎病和糖尿病眼病的風險降低28%。

其實，糖尿病膳食指南也推薦糖尿病患者適量吃水果，因此，糖尿病患者可以吃水果，而且吃水果很有益處。

2、只能吃不甜的水果？錯！

那麼，糖尿病患者可以吃哪些水果呢？有

人說，“不甜”的水果對血糖影響沒那麼大，這也是一種刻板印象。

其實，水果甜和水果含糖多完全不是一回事！水果的甜度不僅受含糖量的影響，還會受到水果中的有機酸和有機鹽的影響。

最典型的要數西瓜和山楂，西瓜很甜，含糖量卻不到10%，山楂夠酸吧，但它的含糖量卻高達22%。所以，不能以甜不甜來判斷。

糖尿病患者應該儘量選擇含糖量相對較低，血糖生成指數較低的水果，比如，青蘋果、桃、柚子、橘子、梨等等。

而且，水果也不能吃太多了，每天200克左右，差不多像一個拳頭的大小就可以。

3、吃水果，時機很重要！

但是，大家要注意，如果血糖本來就控制得不太好，建議還是要等血糖平穩後再考慮吃水果。

一般來說，空腹血糖7.8mmol/L以下，

餐後2小時血糖在10mmol/L以下，糖化血紅蛋白控制在7.5%以下，這些血糖比較平穩的患者可以在兩個正餐之間，比如，早上10點，或下午3點左右，適當吃點水果。

劃重點：

糖尿病患者是可以吃水果的，而且，適當吃水果不僅有助於控制血糖，還能降低並發症的風險。

但是，糖尿病患者吃水果應該有前提，會選擇、講時機，在瞭解自己血糖水平的前提下，選擇含糖量和生糖指數較低的水果，在兩餐之間作為熱量補充。水果這樣吃，才是糖尿病患者吃水果的正確方法。



生薑腐爛後可以切掉繼續吃嗎？

姜是我們廚房里常見的調味品，生薑有解膩去腥的作用，所以通常在肉類菜品中能夠看到生薑的影子。由於生薑的使用量非常小，所以購買回來的生薑很容易腐爛變質。老話常說“爛姜不爛味”，說明姜腐爛了也能繼續吃，事實真的如此嗎？

其實並不是，腐爛後的生薑中會產生一種叫做“黃樟素”的物質，這種物質在《易制毒化學品管理條例》中，被列為一類易制毒化合物。如果人體攝入“黃樟素”達到一定劑量，很可能誘發食道癌、肝癌等疾病。

有些人認為，整塊生薑扔掉太可惜了，不如把腐爛的部位切掉繼續食用。其實不管是什麼食物，腐爛後都有可能存在毒性。因為真菌會蔓延到其他未腐爛的部位，這些是肉眼很難看到的，所以生薑一旦腐爛就果斷丟棄吧。

生薑如此，其他發霉腐敗的食物更如此，比如桃子、蘋果、橘子等水果，它們的細胞壁較薄、水分較多，非常適合霉菌的生長，極少量的霉菌不會對身體造成影響，一旦過量很可能引發食

物中毒。

除此之外，還有一種生薑也要注意。那就是外表“光鮮亮麗”的生薑，很可能是經過硫磺燻制的硫磺姜，這種生薑看起來賣相較好，但是硫磺是一種化工原料，人體食用後會對呼吸系統、神經系統造成很大損傷，嚴重的還有可能帶來不可逆的傷害。

所以在購買生薑的過程中，一定要聞聞生薑的味道。正常情況下，生薑有一股天然濃鬱的辣味，沒有其他特殊的味道。而不法商家用硫磺燻制的生薑，有一股非常刺鼻的味道，仔細聞能夠聞到。

另外，生薑出土時會帶有泥土，顏色比較粗糙、乾燥，經過硫磺燻制的生薑，外皮光滑、水嫩，看起來就像是水洗過一樣乾淨。這樣的生薑用手一搓，外皮很容易就脫落了，這種情況要提高警惕，很可能是硫磺姜。

還有一些人問了，生薑發芽能繼續吃嗎？這種是沒有任何問題的，除了口感變差，發芽的生薑不會對身體有害。



過度運動易給身體帶來傷害

運動好處多多，但有很多鍛煉愛好者陷入了另一個誤區：過度運動！

過度運動不僅起不到強健身體的效果，還可能適得其反，給身體造成以下幾個傷害：

1、免疫受損：適當進行體育鍛煉，的確能提陞人體免疫力，增強抵抗病原體入侵、篩查病變細胞的能力。

但是，如果過度運動，反而會導致體內腎上腺素、皮質醇的大量分泌，並抑制免疫系統正常生成白細胞，這會造成免疫細胞活性降低、削弱免疫力。

當免疫力降低之後，各種小問題也會接踵而至，比如頻繁感冒就是常見的情況。

2、關節損傷：關節就是負責人體活動、支撐機體的組織。在人體活動時，下肢關節就是負荷體重的部位，對於體重基數較大的人來說，突然進行劇烈運動，就可造成關節磨損、疼痛等問題出現。

而如果長期保持不規律的鍛煉、長時間劇烈運動，關節損傷就會加重，可出現各種關節疾病，比如關節炎、關節勞損、半月板損傷等。

3、肌肉疼痛：這是很多體育鍛煉者都出現的問題，與長時間運動、熱身活動不到位有直接關係。

在長時間運動過後，沒有進行適當的活動就結束了鍛煉，可導致乳酸大量在肌肉內堆積，從而出現肌肉疼痛、活動障礙等問題，在嚴重情況下甚至會導致橫紋肌溶解症！

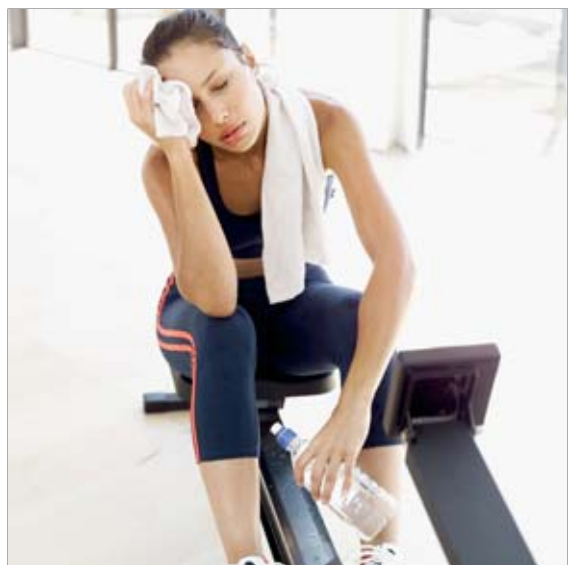
4、睡眠質量下降：進行適量運動，讓身體陷入疲憊狀態，的確是更容易入睡。但是，如果過度鍛煉，反而可能會適得其反，出現入睡困難、失眠等多個問題。

這是因為高強度的鍛煉，導致體內分泌出了大量刺激身體活躍的激素，中樞系統處於高度興奮狀態，自然也就難以入睡了。

5、腸胃損傷：當運動過度之後，往往會有食慾不振、消化不良等表現。這是因為高強度運動，導致體內血液被重新分配，都流向了運動系統，腸胃供血迅速減少，從而削弱了消化能力。

長期如此，還可能造成腸胃損傷，出現腸易激綜合徵、炎症、潰瘍等多個問題。運動的目的就是為了身體健康，但健康並不是一蹴而就的！如果過度追求運動結果，大量長時間運動，只會適得其反給身體造成傷害。

所以，為了身體健康着想，應按照自己的體質、年齡等方面，選擇適合的運動項目和時間，如此才真的對健康有益。



血管是否阻塞 手指一按就知道

血管阻塞是一種漸進式的慢性疾病，包括腦中風、心肌梗塞、血栓等心血管疾病，初期幾乎毫無症狀，醫師表示，其實血管阻塞70%以前是沒有症狀的，等到查覺時，通常都已經嚴重阻塞，甚至可能危及生命。

現代人常常因為工作忙碌，不僅吃得不健康，運動量也不足，不知不覺中加速血管老化與損壞程度。《Heho》健康網報導，根據醫界觀察，血管阻塞比率低於70%前是沒有症狀的，除了抽血檢測總膽固醇與三酸甘油酯，或是進行電腦斷層掃描之外，一般人幾乎很難查覺自己的血管狀況，下列4種簡易方法，一根手指就可以快速檢測血管堵塞沒。

一、用手指輕按腳掌正上方中間的血管：

除了手腕可以摸到脈搏，其實腳背也可以，位置就在腳背正中央最高點的動脈血管，如果感受不到脈搏跳動或是跳動極其微弱，代表可能有動脈血管堵塞問題。

二、檢查手背與腿部、腳背是否青筋暴露：

“青筋暴露”的筋其實是人體皮下的靜脈血管，當靜脈血液回流受阻、壓力升高時，青筋就會凸起，根據臨床研究，靜脈曲張患者罹患深層靜脈栓塞的機率是一般人的5.3倍，罹患肺栓塞、周邊動脈疾病的機率則分別是一般人的1.73倍與1.72倍。

三、緊握拳頭30秒，張開手看手掌顏色：

握拳30秒後，手掌皮膚會瞬間泛白，通常鬆開後3秒左右手掌可恢復正常膚色，但如果要花到5秒以上才能恢復原本膚色，代表血管彈性不佳，可能要留意是不是有動脈阻塞或硬化情形。

四、經常性的頭暈或頭痛：

當大腦中的血管阻塞時，很容易導致血流不順、腦部供血不足與缺氧等症狀，嚴重時還會引起腦出血、脑梗塞等重大疾病。其中，大腦缺氧非常容易出現頭暈和頭痛、注意力不集中等症狀，甚至會伴隨抽搐、昏迷等症狀。

全球60%的新冠死亡患者為男性，為什麼？

要點：

最近發表於《自然》雜誌的一篇研究顯示，男性患者在感染新冠初期，體內多種免疫細胞因子的表達水平顯著高於女性患者，“細胞因子風暴”導致的肺部組織損傷可能是男性重症患者死亡率更高的原因之一。此外，女性對於新冠病毒可以產生更強的免疫反應，這可能是另外一個原因。

如今全球感染人數已經突破2600萬。而隨著更多臨床統計數據的公佈，越來越多的研究注意到性別原因導致的感染者差異，尤其是在重症患者和死亡率方面。

早在今年1月份，《柳葉刀》雜誌第一次公佈的新冠病毒相關的流行病學統計中，99例患者樣本中男性患者的比例就高達73%；從全球的統計數據看，60%的新冠死亡患者為男性；而英國的另一項涉及1700萬成年人的群體調查中也顯示，男性患者更容易因新冠病毒感染而死亡，接近女性患者的2倍。其實這也不是科學家第一次觀察到性別差異對於流行病的影響，比如之前的研究中也提到：男性更容易患上甲型肝炎和肺結核這類疾病；在HIV和丙型肝炎患者中，男性體內病毒的濃度更高；女性對於疫苗的免疫效果往往更好。

一、“細胞因子風暴”可能是男性重症患者死亡率更高的原因之一

是什麼原因導致了男性和女性在患者在感染新冠後的差別呢？最近一篇由耶魯大學團隊發表於《自然》雜誌上的最新論文對這個問題進行了解釋。實驗中科研人員一共分析了98位輕度或者中度患者，收集了這些患者的血液、咽拭子、唾液、尿液和糞便樣品進行分析，這些患者在實驗前沒有服用過免疫調節類藥物。實驗結果揭示了兩個現象。

科研人員從實驗中發現的第一個現象是，男性患者在感染新冠病毒後，尤其是在感染的初期，體內多種免疫細胞因子的表達水平顯著高於女性患者。像IL-8和IL-18這些干擾素本來是

用來喚醒我們身體免疫反應的第一步，控制病毒在體內擴散的有益細胞因子。但是，在新冠患者中，過高的細胞因子表達會引起“細胞因子風暴”，導致某些組織出現積液。而新冠病毒主要感染的器官是肺部，所以男性患者更容易在肺部出現積液。在重症患者中，這會損傷患者的肺部組織，使得患者獲得氧氣的能力大大受到影響。這可能是男性重症患者死亡率更高的原因之一。

二、相比男性，女性對於新冠病毒可以產生更強的免疫反應

實驗中科研人員發現的第二個現象是女性對於新冠病毒可以產生更強的免疫反應，尤其是T細胞的免疫反應。T細胞是免疫反應的重要組成部分，可以對異性殺死被病毒

感染的細胞，也是我們清除體內病毒的最有效手段。實驗中發現儘管男性會有更高的最初的細胞因子的表達，但是女性感染者體內，最終T細胞的激活和活性顯著高於男性患者。在男性患者中，患者隨著年齡的增加，T細胞的反應也越來越弱，預示着男性患者在預後恢復方面也比女性患者要差，但是這種現象在女性患者中卻沒有出現。更弱的清除病毒的能力，加上更弱的病後恢復能力，可能是男性患者死亡率更高的另外一個原因。

而此項研究的最大意義是初步揭示了男女患者在新冠發病差異上的可能原因。針對男女患者對於新冠的不同反應，醫護人員可以在治療時採取更加針對的治療方法，增強治療效果。而在6月《自然》雜誌的另一篇文章中，曾經提到男性新冠患者死亡率高於女性患者可能是因為雌性激素的原因的假設，不過這種假設只是基於流行病學的觀察，沒有得到實驗數據的支持。而最新的實驗結論顯然在此基礎上更近了一步，雖然沒有支持也沒有反駁這種假設，從另外一個角度初步揭示了性別差異的原因。不過更詳細的原理，還需要進一步的實驗來揭示。

查證者：韓越，劍橋大學病毒學博士後

