

饺子升糖快？ 那是你没吃对

春节的家宴,饺子不能缺席。但是对糖尿病患者来说,饺子是升糖较快的食物,想吃又不敢多吃。糖友们就不能愉快地吃饺子了吗?当然不是啦,选择适合的原材料,进行适当的加工,同时注意食物的搭配,糖友们也能安心吃饺子。

今天医生就来介绍几个小妙招,在满足口腹之欲的同时还能控制好血糖。

饺子皮里添杂粮

饺子升糖快,其中很重要的一个原因就是包饺子的面粉。饺子粉属于精细加工的食材,食材越精细,升糖指数越高。对于糖尿病患者,可以选择升糖指数较低的杂粮面粉、荞麦面粉、全麦粉等,或者在普通面粉中增加一定量的玉米面来制作饺子皮。这样既降低了GI值(血糖生成指数),又增加了膳食纤维,有利于血糖的控制。

饺子馅首选素馅

饺子馅要首选GI值相对较低的食物加工制作,如黄瓜虾仁馅、韭菜鸡蛋

馅等。少吃纯肉馅,多吃素菜馅或荤素搭配的馅料,馅料里的肉避免用纯肥肉。

还有一个控糖的小技巧,那就是剁饺子馅的时候尽量剁得大一点,因为食物颗粒越大,其中的膳食纤维保存率越高,对升糖的影响就越小。

蒸煮为佳少吃煎炸

在饺子的烹调加工方式上,应尽量选择少油烹调方式,比如煮饺子、蒸饺子等。尽量避免选用煎炸的方式加工饺子,比如煎饺子、油炸饺子。摄入过量油脂不仅会增加超重、肥胖的发生风险,还会导致胰岛素抵抗,血糖升高。

控制吃饺子的量

饺子皮主要成分是碳水化合物,如果在短时间内过多进食饺子,会导致摄入的碳水化合物超标,引起血糖波动,不利于糖尿病患者控制血糖。因此,建议吃饺子要合理控制总量,并且要计算到全日碳水化合物总量当中。避免暴饮暴食,应细嚼慢咽,建议每次吃饺子的数量最好不要超过10个,如果饺子个头较大,5个左右可能就比较合适。

少喝饺子汤

很多人在吃饺子之后喜欢喝饺子汤,认为“原汤化原食”,但其实对于糖尿

病患者来说并不建议喝饺子汤。饺子汤里含有大量的精淀粉和馅料漏掉的油脂,这些成分人体吸收较快,会使血糖快速升高。

此外,吃饺子的同时还可以搭配醋或一些蔬菜,如芹菜、白菜、土豆、黄瓜等,增加饱腹感的同时,不会导致血糖出现明显的波动。

据《北京青年报》



资料图片



逛花市 防过敏

花市里的各式花卉争奇斗艳,为市民带来浓浓的节日氛围。然而,在热热闹闹逛花市的同时,一些潜在的健康问题也不容忽视。花粉过敏、跌倒创伤、咳嗽发热……遇到这些问题怎么办?急诊科专家进行了详细解答。

避免接触过敏原

花市中,各类花卉与植物琳琅满目,但并非每个人都能与它们“和平共处”。广州市红十字会医院急诊医学科主任张锐提醒:“容易对花粉或特定植物过敏的人群,应尽量避免直接接触花朵,观赏时保持适当距离。”他建议有过敏史的市民佩戴口罩,减少吸入花粉的机会,并随身携带抗过敏药物以备不时之需。

广州市红十字会医院急诊医学科副主任郭壮波补充道,“一旦接触到可能引发过敏的植物后出现皮肤瘙痒、红肿等症状,应立即用清水冲洗受影响部位。如果过敏症状加重,比如出现呼吸困难,应立刻拨打120,前往医院就诊。”

专家们还提醒市民,若不确定某种植物是否会引发过敏,最好避免触摸。同时,选择远离花粉浓度较高的区域,特别是风大的日子,可以有效降低过敏风险。

不慎跌倒应急处理

花市人流密集,地面状况复杂,意外跌倒的风险增加。郭壮波说:“逛花市时穿着舒适的鞋子很重要,最好选择平底

鞋,避免高跟鞋造成不稳定。”他还提醒,行走时选择平坦干燥的路径,尤其在人流较多的地方,应留意脚下,避免摔倒。

张锐提醒:“如果发生轻微擦伤或挫伤,可用清水清洗伤口,并覆盖消毒纱布;若怀疑骨折或出现严重出血,则需立即固定受伤部位,并尽快到医院处理。”

对于陪伴老人和小孩逛花市的家庭,专家建议要特别注意看护,避免因推挤导致的跌倒事故。

疾病预防 注意保暖与卫生

春节期间天气变化频繁,加上花市人流聚集,呼吸道疾病的传播风险增加。张锐强调:“市民需根据天气变化增减衣物,尤其是老人和儿童,更要注意保暖。”

郭壮波补充道,保持良好的个人卫生习惯是防止疾病传播的关键。他建议市民勤洗手,使用含酒精的手部消毒剂,在咳嗽或打喷嚏时,用纸巾遮住口鼻,并妥善丢弃用过的纸巾。

此外,两位专家还提醒,若在逛花市期间或之后出现发热、咳嗽等症状,应尽快就医。

据《羊城晚报》

