

不做小糖人的十个硬核操作

不健康的饮食可致2型糖尿病的发生。如何通过调整饮食习惯,远离血糖“背刺”?英国糖尿病协会提出了预防2型糖尿病的10项饮食建议。

喝不加糖的饮料

喝含糖饮料与2型糖尿病有关。有证据表明,喝不含糖的茶和咖啡可以降低风险。也尽量不喝鲜榨果汁,因为其中仍然含有大量的游离糖。

选择高纤维碳水化合物

吃白面包、白米饭和富含精制碳水化合物的含糖早餐麦片与2型糖尿病的风险增加有关。但是全麦食物,如糙米、全麦面食和燕麦可降低风险。

因此,建议人们多食用纤维含量高的碳水化合物,包括水果和蔬菜、豆类、无糖酸奶和牛奶。

少吃红肉和加工肉

吃红肉和加工肉如培根、火腿、香肠、猪肉、牛肉和羊肉,都会增加患2型糖尿病的风险。而豆类、鸡蛋、鱼肉、鸡肉、坚果中的蛋白质更利于健康。

多吃水果和蔬菜

多吃水果和蔬菜可以降低患2型糖尿病的风险,尤其是苹果、浆果(葡萄等)和绿叶蔬菜(菠菜、羽衣甘蓝等)。水果中的天然糖不属于添加(或游离)糖,而果汁和饮料含有游离糖,所以要吃完整的水果和蔬菜,不要榨汁喝。

选择不含糖的酸奶和奶制品

酸奶和奶酪是发酵乳制品,可以降低患2型糖尿病的风险。更重要的是选择不含糖的乳制品。

限酒

饮酒过量会增加患2型糖尿病的风险。而且酒的热量也很高,影响减重效果。最好少饮酒或者不饮酒。

选择健康的零食

如果你想吃零食,可以选择无糖酸奶、无盐坚果、水果和蔬菜。要少吃薯片、薯条、饼干、糖果和巧克力。

食用健康的油脂

在我们的饮食中摄入一些健康的脂肪很重要,脂肪类型会影响我们的健康。更健康的脂肪存在于无盐坚果、鳄梨、橄榄油、菜籽油、葵花籽中。此外,在鲑鱼和鲭鱼等油性鱼类中富含的脂肪与

降低糖尿病风险有关。

少吃盐

吃大量的盐会增加患高血压的风险,也会导致心脏病和中风的风险增加。高血压也与2型糖尿病的风险增加有关。每天摄入的盐不超过6克。减少摄入含盐的包装食品,如培根、香肠、薯片、即食食品。

从食物中摄入维生素和矿物质

目前没有证据表明某些维生素补充剂可以降低患2型糖尿病的风险。最好通过吃不同食物摄入所需维生素和矿物质。

据《北京青年报》



警惕!『袭击』驾驶员 四类节后综合征



资料图片

假期结束,在恢复日常工作的时候,不少人都会感觉犯困、反应变慢、注意力不集中,如果在这种情况下驾车,随时可能引发危险。公安交管部门提示,驾驶人“对症下药”,调整状态,做到“元气满满”返回工作岗位。

●开车犯困。假期不少人的生活作息时间有所调整,长时间的休息或游玩都容易导致身体进入疲劳状态,待回到正常生活作息后,可能会因为睡眠质量差或不足等原因出现疲劳驾驶。

驾驶人可在驾车时小幅度调整坐姿、深呼吸放松。如行车中有疲劳感,可开窗呼吸新鲜空气,如疲劳感加重,最稳妥的方法就是在安全地带停车,下车活动,待疲劳缓解后再上路,切不可强撑困意继续驾驶。

●注意力分散。不少上班族节后开车时难以集中注意力,频频与家人、朋友联系,打电话、刷微信、约聚

会等情况,导致注意力不集中,产生分心驾驶。

提前调整所有的车辆控制设备和后视镜等,提前查看地图,并规划出行路线。行车中避免使用手机接打电话、收发微信,如果必须使用手机通话,最好能安全停车后使用;开车时不要与乘客进行复杂或情绪激动的对话。

●车速过快。高速公路上,驾驶人需长时间踩油门保持高速行驶,而这种适用于高速公路的车速在城市道路则处于过快状态,或有驾驶人未能及时调整踩油门力度,导致难以控制车速。

时刻保持安全车距,前方有车辆排队时缓慢跟车,不要盲目超速,确定安全再超车。同时,根据路况及时调整车速,特别是通过人行横道或遇到不熟悉的路况时要控制车速。

●情绪波动。节后综合征可能导致身体有不适感,开车时,驾驶人因为轻微剐蹭、并道等原因产生愤怒情绪,即常说的“路怒症”。

驾车出行要保持良好情绪,做到心平气和。遇到车多缓行、交通拥堵等情况时,保持良好心态,耐心排队等候,依次有序通行。切勿随意穿插车流,千万别开“斗气车”而因小失大。

据《今晚报》

新研究: 孕期压力 可影响新生儿 压力反应系统

以色列研究人员参与的一个国际团队最新研究发现,女性在怀孕期间承受的心理压力会“重新编程”胎儿关键的分子通路,并通过不同方式影响新生儿的压力反应系统。

来自耶路撒冷希伯来大学和德国慕尼黑理工大学等机构的研究人员介绍,他们以2016年至2018年间在德国招募的120余对母婴为研究对象,通过孕妇填写的压力感知量表,筛选出“高压”组,并把采集的新生儿脐带血及孕妇的静脉血冷冻保存至零下80摄氏度进行RNA测序分析。

结果显示,“高压”组孕妇的孕期压力会影响新生儿,但影响方式具有性别差异。女婴表现出更显著的分子变化,特别是胆碱tRNA片段几乎完全消失,这类小RNA分子调控着负责合成乙酰胆碱(神经系统中的神经传导物质)的基因。男婴体内乙酰胆碱酯酶水平较高,这种酶能分解乙酰胆碱,这意味着其压力反应系统自出生起就已失衡。

此外,研究团队还借助机器学习算法,仅通过分析新生女婴的胆碱tRNA片段特征,就能以高达95%的准确率判断其是否曾暴露于孕期母体压力环境中,为未来开发早期诊断和干预工具提供了方向。

研究人员表示,本次研究的目标是专注于那些感知压力较高,但尚未被诊断为抑郁或焦虑的孕妇,因为她们往往不会受到额外的监测,而这些压力仍可能对她们或新生儿造成影响。本次研究强调孕期心理健康的重要性,并为早期诊断与支持提供可能。

相关研究成果已发表在英国《分子精神病学》杂志上。

据新华社