

## 血糖与水果也可兼得

■本报记者 张晶晶

毫无疑问,糖尿病正在成为威胁整个中国乃至全球人身体健康的疾病。去年,世界卫生组织将“打败糖尿病”作为世界卫生日的主题,希望公众能够对这个“无声杀手”产生足够的重视。

数据显示,中国约有1.1亿的成年人患有糖尿病,而如果中国人再不改善生活习惯,至2040年,中国的糖尿病患者人数将增至1.5亿。

世界卫生组织驻华代表施贺德甚至用了“爆炸式”来形容过去二十多年中国II型糖尿病发病率的快速增长。

糖尿病患者人数上升,对于如何控制血糖自然也是格外关心。对于吃水果这件事,大多数糖尿病患者的共识是:能不吃就不吃,不能不吃就少吃。

但事实果真如此吗?近日在PLOS Medicine上发表的一篇最新研究给出了不一样的答案。

### 新鲜水果护健康

这项研究由英国牛津大学、北京大学与中国医学科学院的研究人员共同完成,前后历时7年,在中国10个地区开展,涉及50万人。作为一项大型前瞻性队列研究,其结果显示,与极少摄入新鲜水果的人相比,经常摄入新鲜水果的人患糖尿病和糖尿病性血管并发症的风险明显降低。

研究团队采用问卷调查及体格检查等方式,采集了每一个调查对象的生活方式、个人行为等大量数据,并通过住院记录及常规死亡报告系统,了解了调查对象的健康状况。经过7年追踪随访,共观察到近1万例新发糖尿病患者。此外,在加入研究时已患有糖尿病的3万余名调查对象中,共观察到1万多例各类血管并发症以及3400例死亡事件。

研究人员详细分析了这些疾病的发生风险与新鲜水果摄入水平的关联性,结果发现,新鲜水果的摄入对糖尿病及其并发症的发生风险有着明显的保护性关联作用。

在调查之初,约有20%的研究对象每天都吃新鲜水果,主要为苹果、橘子等,约有6%的人



蒋志海制图

“摄入新鲜水果有它的好处,相对不新鲜的水果来说,新鲜水果的糖分低,维生素C、果胶含量高,对代谢,包括心血管疾病等都有好的作用。”

从不或极少吃新鲜水果。与不吃新鲜水果者相比,每天吃新鲜水果的人,7年随访期间新发糖尿病风险下降12%。糖尿病患者中不吃水果的比例为非糖友的3倍,数据分别为19%和6%,每天摄入100克新鲜水果,糖尿病患者总体死亡率降低17%,同时大血管并发症(如缺血性心脏病和中风)的发生风险降低13%,微血管并发症(如糖尿病肾病、糖尿病眼病等)风险降低28%。

### 水果为何如此神奇

“一天一苹果,医生远离我”,这是一句由西方传来、在东方流传的说法。尽管近几年也有人从商业营销的角度来解释这句话的由来,但就这项最新研究成果来看,多吃新鲜水果确实是应该认真遵守的健康建议。

该研究报告的主要作者、英国牛津大学研究员杜怀东博士表示:“本项研究所揭示的水果

摄入与心血管病风险的关联程度,较之前报道的西方人群中的同类研究结果来得更强,这可能是由于中国人群的水果摄入水平与西方欧美人群相比明显偏低。此外,中国人主要以生吃方式摄入新鲜水果,而不像西方人那样,有相当一部分的水果是加工过的,比如水果罐头和果汁。与本研究不同,既往大多数研究把新鲜以及加工水果混合在一起分析。”

另外一位作者、牛津大学教授陈铮鸣提出,此项研究成果为“糖尿病患者提供了新的膳食指南、为倡导提高新鲜水果摄入提供了强有力的科学依据,对于改善中国糖尿病的预防和管理具有重大价值。”

水果为什么会有这么大的“威力”,其具体机理如何,研究尚未得出明确结论,杜怀东认为,这很可能与新鲜水果中富含抗氧化作用的微量元素等有关,且水果对于控制血压也有积极作用。

### “糖友”如何吃水果

无需谈水果色变,但也不意味着可以随心所欲地吃水果。

南京医科大学附属逸夫医院内分泌科主任、教授刘煜在接受《中国科学报》记者采访时指出:“摄入新鲜水果有它的好处,相对不新鲜的水果来说,新鲜水果的糖分低,维生素C、果胶含量高,对代谢,包括心血管疾病等都有好的作用。”

“发表的文章统计了吃水果的频率,但并没有统计除了吃水果之外,还有什么不同,比如生活习惯。很有可能注意吃水果的人,对自己的饮食健康也比较关注。可能不只注意摄入新鲜水果,而且包括注重健康的生活方式,比如注意避免高脂肪含量的食物,但是好像这些都没有统计。”刘煜说。

那么应该如何正确、健康地摄入水果,尤其是对于糖尿病患者来说?

刘煜强调说,首先新鲜水果要吃,而且要选择新鲜的。其次要注意掌握好水果的种类,以及掌握好吃水果的时间。

“这些都很重要。绝对不是随便吃,吃得越多越好。吃多了还是会增加糖尿病的风险,水果中的果糖还是对糖尿病患者不利的。”

对于适宜“糖友”的水果种类,刘煜提醒要尽量选择食用升糖指数低的水果。一般来讲,西瓜、苹果、梨、橘子、猕猴桃等含糖量相对较低,对糖尿病人较为合适,而香蕉、红枣、荔枝、菠萝、葡萄等含糖量较高,糖尿病人不宜食用。

除了水果的种类,刘煜还强调了吃水果的时间。“也许研究中这些吃水果多的人,是在两餐中间吃,或者餐前吃,那么摄入其他食物的量可能就减少了,比如吃饭的时候可能就减少了主食的摄入。吃水果的时间还是很有讲究的。”

另外,需要注意的一点是,千万不要认为水果和果汁是一回事。“要尽量吃新鲜水果,而不是果汁。”刘煜解释说,“果汁中的纤维含量远低于新鲜水果,升糖指数更高,容易升高血糖,增加热量。正如该报告最后指出的:喝果汁还是不建议的,应尽量吃新鲜水果。”

### 酷品

#### → 简易吉他

这是一把颠覆认知的吉他,特别是外形与以往的吉他毫无相同之处。它既没有传统吉他的梨形大音箱,也没有琴弦、压敏琴格和弹力橡胶琴弦,可以让演奏者找到传统吉他的演奏手感。演奏时可以戴耳机,也可以插上配置的扬声器,这个扬声器同时也是装吉他的保护盒。



#### → 透明数码相机

这款相机拥有完全透明的外壳,可以看到里面的所有部件。而且轻薄机身仅重48克,机身只有两个按键,一个兼顾开关机与快门,另一个则负责切换效果滤镜,镜头也能拆卸更换。



#### → 带推进器的冲浪板

海上无浪还能冲浪吗?带有推进器的冲浪板就可以。它比普通冲浪板多一个T型架,达到一定速度后,冲浪板就会“飞离”海面。



#### → 超便携吸管加湿器

干燥的地方令皮肤失去水分,这款采用吸管造型的便携加湿器,尺寸迷你,使用方便,只要将其插入水中,即可将水转化成水雾,实现加湿功能,使用非常方便。充电90分钟可以使用6小时。



(原鸣整理)

(本期图片除署名外均来自网络,稿费事宜请与编辑联系)

### 健康

## 如何避免成为“癌症候选人”

■李羽壮

“每个人都应意识到癌症给个人、家庭以及社会带来的危害,并予以重视,尽量别让癌症纠缠上自己。”302医院肿瘤放射治疗中心主任段学章表示,从2010年开始,我国癌症发病率和病死率一直呈上升趋势,癌症已经成为我国的一个主要公共卫生问题。

据国家癌症中心报告显示,2015年有大约429.2万个新增癌症病例,相当于平均每天新发1.2万例;约有281.4万名中国人死于癌症,相当于平均每天7500人死于癌症。

那么,如何才能让我们的名字不会出现在“癌症候选人”的名单里呢?段学章表示,五种不良生活方式可能更容易使人受癌症纠缠。

第一,爱喝滚烫水。很多人喜欢闲暇时泡杯功夫茶,殊不知这现冲现泡“趁热喝”的茶,容易烫伤食道黏膜,引发口腔黏膜炎、食管炎,为食道癌埋下隐患。比如,千万别性急往吞滚烫的水和食物。带馅儿的食物可能外面不烫里面烫,吃的时候尤其要当心。

第二,不爱吃果蔬。很多人大鱼大肉吃太多,蔬菜、水果吃得少,研究表明,肥胖易引发乳腺癌、前列腺癌等多种癌症。另外,蔬菜、水

果含有很多膳食纤维,它们能促进肠道蠕动,带走有害物质。不吃蔬菜、水果,还会增加患结肠癌的风险。

研究显示,不吃胡萝卜的人比大量食用胡萝卜的人,肺癌发病率要高7倍;缺乏维生素A,患肺癌、胃癌的可能性增大;叶酸与维生素B<sub>12</sub>缺乏,是食管癌高发的重要原因。

“每天应吃400克以上的蔬菜,吃肉不要超过75克,体积相当于一副扑克牌大小。营养均衡是远离癌症的最好办法。”段学章说。

第三,经常熬夜。英国科学癌症研究中心研究了世界各地1000余名30~50岁的癌症患者,发现99.3%的人常年熬夜,凌晨之后才会休息。熬夜不仅会造成生物钟紊乱,夜间灯光还会破坏保护人体免疫功能的褪黑素形成,容易让乳腺癌、前列腺癌不请自来。

段学章建议,熬夜最好不要超过晚上12点,如果加班到凌晨,最好找一间窗帘有遮光布的房间睡觉,漆黑的环境有助于身体中褪黑素的生成。

第四,不爱排便。粪便里含有硫化氢、粪臭素、胆固醇代谢产物等多种致癌物,在肠道里积

存久了,就会被重复吸收,刺激肠黏膜。调查显示,没时间排便已成为不少年轻人患上大肠癌的主要原因。

段学章表示,便秘一般只会持续几分钟,一旦错过就很难再捕捉到,一定要抓住一天中“便秘”最强的时刻,比如清晨起床。如果早上实在没时间排便,可以调整到较空闲的晚上。

另外,吃完晚饭散步,对腹部进行顺时针按摩,无论有无便秘,定时去蹲厕所,别让致癌物堆积体内。

第五,爱静不爱动。很多人上班一坐就一天,回家陷在沙发里不想动。国外研究显示,人体免疫细胞的数量随活动量的增加而增加,久坐会使人体内免疫细胞减少,大大增加患癌几率。

比如,日本医学家发现,胃癌患者大多平时吃得大饱或久坐不动;美国研究表明,久坐的人比常运动的人患结肠癌的可能性高40%~50%,男性还易罹患前列腺癌。

“最好工作每两个小时,必须起来活动15分钟以上。”段学章说,不过,一旦不幸罹患癌症,越早治疗效果

陕汽重卡

## 黄金版 德龙 X3000 全面领先 成就老板

### 擎动中国物流超级省油 50+时代

- ★ 黄金匹配:大马力+直接挡+小速比。
- ★ 扭矩2650N.m,转速降低至950rpm,经济区域宽。
- ★ 小速比单级桥,满足对车速的要求,50万公里免维护。
- ★ 独有仪表换挡提示、ECO模式提示和标配油水分离器。
- ★ 轻自重,少片簧和ECAS空气悬挂系统,自重低至200~300kg。
- ★ 1000L容量超级大油箱。
- ★ 宽卧铺,上卧铺800mm,下卧铺900mm。
- ★ 变频空调,制冷/制热量大。
- ★ 整车36个月/不限里程保修政策,整车10万公里全免费保养政策。
- ★ 首付低,融资利率成本低,提供实惠金融服务。



陕西重型汽车有限公司 SHANXI HEAVY DUTY AUTOMOBILE CO., LTD

地址:西安市经济技术开发区泾渭新城陕汽大道 邮编:710200 传真:029-86955000 销售电话:029-86956888 招商热线:029-86956889

配件销售电话:029-86955817/18 贴心服务热线:400-8809818 健康热线:400-8809812 陕汽二手车网址: http://www.szz2sc.com http://www.sxqc.com



广告