

美味不打折，糖尿病饮食的艺术活

邓晓琼

绵阳市中医医院

【中图分类号】R587.1

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2021) 01-087-02

糖尿病作为一种常见的疾病之一，对人们的日常生活带来极大的影响。根据相关研究结果表明，中国每年糖尿病患者的人数极高，我国患有糖尿病的患病比例为 11.7%，而且每年的死亡率也上百万。面对糖尿病这一病症，很多人认为这一病症在饮食上需要格外的注意，什么都不能吃。但其实不然，糖尿病患者只要合理的选择饮食，根据血糖的情况对饮食进行及时的调整，一样可以享受美食带来的乐趣。那么接下来就让我们一起来了解一下糖尿病饮食的艺术活吧！

一、糖尿病的概念

在对糖尿病的饮食进行分析之前，我们先来简单了解一下糖尿病的概念吧。糖尿病是一种常见的代谢性疾病，在中医上糖尿病属中医“消渴”范畴，消渴主要由阴津亏损、燥热偏盛所致，阴虚为本，燥热为标。本病与肺、胃、肾三脏密切相关，可分为肾虚证，气虚证，血瘀证，湿热证。该病在很大程度上受到患者的饮食的影响，食用高糖以及高脂肪的食物会加大患病的可能，而且该病作为一种慢性疾病，不能治愈，只能靠药物对血糖进行控制和维持，所以在对患者的日常护理中，饮食的作用就凸显出来了，如果不能对其进行合理的饮食，不但会导致患者的病情加重，而且还会促使其引发其他的并发症，比如血管出现病变等，从而极大的危害患者的健康。那么，如何才能让糖尿病患者的饮食美味不打折呢？

二、糖尿病饮食指导

很多人都说，想要更好的控制糖尿病，就是需要管住自己的嘴。所以使得很多患者在患病之后拒绝吃水果以及自行饥饿疗法，而该种方式本身就是误区，糖尿病患者也可以在科学的饮食方式与饮食习惯中使得饮食健康而又美味，不会让美味打折，其主要是在食材、烹调方式以及食用方式上进行合理的规范与搭配，从而科学合理的饮食。

1. 饮食食材

从饮食食材上来说，针对糖尿病患者而言，在食材上主要选择以粗粮类的为主，主要包括玉米、荞麦以及豆类等，新鲜的蔬菜选取低糖的食材，以黄瓜、莴笋、香菇、油菜以及大白菜等，中医认为：麦冬、西洋参、地骨皮、石斛可以养阴清热，中药药理中有降糖的功效。药食同源：苦瓜有降糖的功效。水果亦是如此，选择含糖量较低的为主，以草莓、樱桃等。而且患者在补充蛋白质的时候，选取的优质动物蛋白的食物主要是以瘦肉、鱼、鸡蛋等。

2. 饮食习惯

糖尿病患者在饮食习惯上需要注意的是，要营养均衡，注意食物的多样性，还要少食多餐。在糖尿病患者的饮食中，其主要是限制淀粉以及糖类的食物的摄入，其在很大程度上可以对患者的血糖进行控制，而且还能有效的避免一些并发症的发生。所以在饮食方面，糖尿病患者需要保持一个良好的饮食习惯。首先，要改变甜的就是糖这一观念。实际上，很多的食物在食用的时候感觉不到甜，但是在吃下去之后，通过体内的消化系统以及食物本身的淀粉酶的分解下，会使其转化为糖。所以，糖尿病患者首先需要控制用主食，尤其

是淀粉多的食物。其次，饮食的多样性。不能保持食物的多样性不但会使患者不能得到充足的营养，而且在很大程度上还不利于患者的病情的恢复。所以在其饮食的过程中，要注意食物的多样性，以谷物类的食物为主，多吃蔬菜类，适当的食用水果，可以吃大豆、鸡蛋等豆奶制品。而且患者为了避免身体的负担，多种食物均衡搭配，适当的将高血糖的食物以及低血糖食物进行混合食用，从而减少身体的负荷和降低食物对餐后血糖的影响。值得注意的是，在饮食的过程中，不要看电视或者看报纸等，来转移自己的注意力，以免食用过量，使得饭后出现腹胀以及呕吐等的不良现象，所以在吃饭的时候，专心吃饭，控制食量。而且在饭后，不能立即吃水果。如果患者在饭后吃水果的话，会使得患者之前食用的脂肪以及蛋白质得不到消化，在一定程度上对患者的消化功能造成负担，引起胀气等的情况，而最佳的食用水果的时间段为两餐之间的时间内，会尽量的避免出现胀气的情况。

3. 烹调方式

一般情况下，糖尿病患者的烹饪原则为低油低盐。首先，盐中含有大量的钠，而糖尿病患者在患病的时候对钠的敏感度较高，食用过多的盐时，会导致患者的血容量加大，对心脏以及肾脏的负担加重。所以在对患者进行烹饪食物时，糖尿病患者的食用盐的用量为 4.5g 左右。而且在烹调的时候，需要对食物的油脂以及表皮进行清除，选择的食物以肌肉、瘦肉以及鱼类等的为主，而且要做到少用油，烹调方式上尽量以蒸煮炖为主，避免营养物质的流失，而且不能烹调的过软。因为糖尿病患者在吃较软的食物时，会使得其消化的较快，而且很多的淀粉容易被患者的身体吸收，从而导致患者的血糖迅速提升，所以在对其进行烹饪的时候，需要烹调的稍微硬一点，从而有效的促使糖尿病患者的血糖不容易上升。所以糖尿病患者可以为了吃得更健康，可以在饮食顺序上进行适当的调整，吃饭之前先喝汤吃菜，通过混合饮食，可以达到降糖的效果。

4. 禁食食物

糖尿病患者由于自身免疫力较低，在很大程度上更容易受到感染。所以在其生活中，切忌吸烟饮酒。首先酒中含有乙醇，患者在服用降糖药的时候饮酒会大大降低降糖药的功效，而且还会使得患者出现血糖急剧降低的情况，影响到患者的治疗。而且吸烟本身就有健康，在患有糖尿病的情况下继续吸烟，则相当于是一种慢性自杀，不但会使得患者加大感染的风险，而且还会促使其病情加重，增大患有并发症的风险。而市面上含糖食物也是糖尿病患者禁食种类之一。首先含糖食物在加工的过程中使用了较多的添加剂，其本身就对身体无益，而且如果糖尿病患者使用过多，会导致其出现严重脱水的情况，或导致血糖升高诱发糖尿病酮症酸中毒、出现意识障碍的情况，发生危险，危及生命。所以在选择食物的时候，糖尿病患者要想从根本上吃得健康，则需要控制含糖食物的食用量，而且要切忌吸烟饮酒。

(下转第 88 页)

治疗小儿感冒咳嗽有妙招，拒绝吃药打针，妈妈们快收藏

袁媛

长宁县中医医院 644300

【中图分类号】R725.6

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2021) 01-088-01

每到换季的时候就是流行性感冒的高发期，小朋友们由于身体抵抗力和免疫功能都还未发育成熟，使得他（她）们在这个阶段很容易患上感冒和咳嗽的症状。很多妈妈最头疼的地方在于小朋友在出现感冒咳嗽的症状后既不愿意吃药，更不愿意打针，一说到带他（她）们去医院就开始哭闹、耍脾气。这里笔者有一套妙招，保证能在不吃药、不打针的情况下治好小朋友的感冒咳嗽，读者中有当妈妈的可要记得赶快收藏哦。

在介绍这种妙招之前，我们应当要对小儿感冒咳嗽的成因及特征有一定的了解，小儿感冒咳嗽是一种常见的儿科疾病，大都是由于受凉、气管或肺受了感染以及食用凉性食物过多所引起。通常会持续 1 周左右，身体状况不好的患儿可能会持续半个月，其中咳嗽症状消散最慢，如果不及时对患儿采取有效的防治措施，则有可能发展为慢性小儿哮喘，严重影响其日常生活和成长均造成严重威胁。目前针对小儿感冒咳嗽的治疗主要是通过药物治疗，包括口服和注射，但一般来说小朋友都不喜欢药物治疗，因为口服药多偏苦味，尤其是部分中医药，而注射会对小朋友造成疼痛。因此在对患儿采取上述治疗时总会出现患儿不配合治疗的情况，并最终影响治疗的结果。

在以上介绍了小儿感冒咳嗽的特征以及为什么不提倡对患儿使用药物或打针治疗，接下来便是为各位妈妈们介绍目前治疗小儿咳嗽但不使用药物治疗的妙招。

首先就是为妈妈们介绍中医推拿治疗的方式。随着中医不断地推陈创新，使得我国的瑰宝在近年来被广泛应用于各种疾病当中，并均取得较好的临床效果。有关中医小儿感冒咳嗽的治疗，主要是通过推拿按摩配合良好的常规护理方式，在对患儿进行推拿治疗前，通过中医辨证的方式来判断患儿具体的咳嗽成因，目前主要可以分为寒咳、痰咳、热咳等，针对上述不同咳嗽推拿的方式主要有

第一种分推肩胛骨 200-300 次：通过使用两拇指指端分别从患儿的肩胛骨内缘由上向下做分向推动，可以起到调肺气、补虚损、止咳的作用。适合于各种类型的咳嗽。

第二种揉肺俞穴 3-5 分钟：肺俞穴位于背部第三胸椎棘突、左右两指宽的地方。用两手的拇指或食指、中指两指轻轻按揉肺俞穴 3/5 分钟，适合于各种类型的咳嗽。

第三种为捏脊 5-10 次：让患儿俯卧在床上，妈妈用拇指桡侧缘顶住患儿脊柱皮肤，再将食指、中指前按，三指同时用力提拿皮肤，沿着督脉以及两旁的膀胱经，双手交替捻动向前；或食指屈曲，用食指中节桡侧顶住皮肤，拇指前按，

两指同时用力提拿皮肤，双手交替捻动向前。可捏三下提拿一下，称之为“捏三提一法”。每晚一次，每次捏 3-5 次，可以根据患儿情况加捏，最多不超过 10 次。这个方法是治疗咳嗽的治本之法。

不过需要妈妈们注意的是，上述中医推拿按摩的方法需要前往医院寻求专业的推拿师，千万不要图一时之方便而擅自对患儿实施推拿治疗，这反而可能使患儿病情加重。

除了上述对孩子采用中医治疗的方式以外，妈妈们应该时刻观察患儿感冒咳嗽实际病情来开展相关的日常生活护理。当观察到患儿感冒并引发鼻塞时，需要想办法让孩子多喝水，在喂患儿喝水的时候可以通过在水里加糖或者果汁等，让其更容易主动喝水。在患儿睡觉前用加湿器增加室内湿度，温毛巾敷鼻或洗热水澡，稀释鼻腔分泌物，使之易于排出，每次使用加湿器都需要认真的清洗。如果鼻头变红、疼痛，可以在鼻孔周围涂抹一些润肤乳缓解。如果患儿表现出的咳嗽症状十分严重，则需要想办法增加房间的湿度，保持呼吸道湿润，可以减轻咳嗽症状。对于 3 个月到 1 岁的婴儿，可以喂温水或苹果汁来治疗咳嗽，每次 5-15mL，每天 4 次；1 岁及以上孩子，可以食用蜂蜜（每次 2-5mL）来稀释分泌物，缓解咳嗽，这里需注意的是，1 岁以内的患儿是绝不能给他（她）们喂服蜂蜜的；如果患儿在夜间出现剧烈的咳嗽现象，妈妈们则可以给患儿一个枕头，或把其上半身垫高点，帮助呼吸道分泌物下流。由于患儿不会自己进行排痰，因此妈妈们需要对其实施拍背排痰，以防止痰液通过咳嗽到达咽部并引起更加严重的症状。拍痰的主要方式为：让患儿头低脚高，以趴在妈妈腿上或垫高下半身的体位接受拍痰，手指并拢弯曲成杯状拍宝宝后背，即所谓的“空掌”，力道需要比拍嗝重一些。每次拍痰时间在吃东西前半小时或一小时内，尽可能选择患儿肚子比较空的时候，以防止患儿在排痰后出现呕吐的情况发生。

除上述常规方法外，妈妈们还能够为小朋友准备既能止咳化痰，味道又美味的止咳食物，本次笔者推荐冰糖蒸雪梨。通过将雪梨洗净去皮，并从三分之一处切成两半，然后把梨心挖空，在梨子中心放入适量冰糖以及枸杞，盖上梨盖，放小碗内。蒸制时常约在一个小时左右，这种食物既能达到肺清热，生津止渴，同时由于味甜，很多小朋友都无法抵挡该香甜的诱惑。

通过本文的介绍和科普我想很多妈妈已经对小儿感冒咳嗽不打针、不吃药的方法有了一定的了解。以上的方法和建议妈妈们真的可以好好学一学，以对以后小朋友发病后能够从容应对。

(上接第 87 页)

三、结语

以上就是关于糖尿病患者的饮食技巧，在掌握该技巧的基础之上再去选择食物以及烹饪食物，就可以享受美味的食物啦，但是要值得注意的是，凡事要讲究适量原则，合理的去

选择食物以及按照少食多餐的原则去添加食物的种类，不但不会使得其血糖上升，而且还会促使其食物多样性，对患者的心理起到调节的作用。希望每一个糖尿病患者以及每一个看完文章的你都要好好吃饭，享受美味的食物！