

这么吃为何血糖反而控制不好 警惕无糖食品“甜蜜陷阱”

医点通

科普医学知识,传播健康理念,为让老年朋友更好地了解医学、健康生活,浙江老年报与省医师协会老年医学分会、省医学会科普分会联合推出“医点通”专栏。

本报记者 徐小翔 通讯员 朱燕

这段时间,张大伯的血糖一直控制不佳,一天要测好几次,整个人很是焦虑。担心之下,张大伯来到医院就诊。

医生经过询问了解到,张大伯自从查出患有糖尿病后,家里人对他的饮食非常上心,买来各种无糖

食品。但是吃了一段时间,不仅控糖效果不明显,反而适得其反。张大伯很纳闷,自己每天喝无糖豆浆、吃无糖饼干,怎么血糖却控制不好呢?

绍兴文理学院附属医院慢病康复科卢曙芳主任解释,无糖食品是指每100克或100毫升含糖量不高于0.5克的食品。对于无糖食品,很多人都存在认识上的误区。

事实上,糖尿病患者不可随意畅吃各类无糖食品,因为很多无糖食品虽然其中没有添加糖分,但也存在碳水化合物。比如无糖饼干,其中虽然没有添加糖分,但是存在面粉、黄油等。糖尿病患者如果常吃无糖饼干,可能会导致碳水化合物和脂肪超标,使得血糖难以得到控制,还会对体重造成影响。

糖尿病患者如何科学食用无糖食品?学会看食品标签,成分配料表是否含有葡萄糖、麦芽糖等成分,无蔗糖不代表无糖;无糖食品可能添加有代糖,如配料表中写着木糖醇、低聚糖等成分,也要注意



不能过多食用,代糖不易消化吸收。无糖食品也含有淀粉,建议少量食用,且要纳入每日热量计算。无糖食品不能代替药物。人造甜味剂也有副作用,应在医生或营养师的专业指导下使用。发生低血糖时,禁止使用无糖食品进行急救。

吃蕨菜会致癌吗 烹饪方法有讲究

本报记者 徐小翔 通讯员 吴玲琰

浙江医院营养科主任朱琴介绍,适当食用蕨菜,可帮助去除体内多余油脂、胆固醇,起到一定预防高血压的作用。

但日本科学家发现,爱吃蕨菜地区的群众罹患胃癌、食管癌风险显著增加。研究人员分析,与蕨菜内含有的原蕨苷成分相关。2011年,原蕨苷被世卫组织列为2B类致癌物,即可能会致癌。

虽说“蕨菜致癌”有科学证据,但“致癌”的意思是“增加致癌风险”,并不是说吃了一定会得癌症,不谈剂量谈毒性的说法不科学。以正常食用量来看,所能摄入的原蕨苷等成分十分有限。专家提醒,蕨菜所含有害物质多是水溶性化合物,烹饪前建议用清水多洗几遍,之后再热炒或焯水后食用。

邵现红 讲种牙故事

107

种好一口牙 耄耋老人重享舌尖之福

到几期《浙江老年报》上刊登的“邵现红讲种牙故事”后,他就寻思着,这么多老年人在这里种牙,自己应该也可以试试。

2021年9月1日,89岁的祁先生一个人早早来到国大口腔门诊部。通过拍片、检查,邵院长告诉祁先生,他的有些牙还是可以保留使用,在详细了解祁先生身体情况以及病史后,邵院长为祁先生制定了全口牙的治疗方案。决定采用分步完成的方式,先恢复一侧牙齿的咬合,种植2颗牙,恢复3颗牙。邵院长说:“您老的身体情况没问题,可以种牙,回家和子女沟通一下,考虑好了就可以跟我们约时间了。”祁先生说:“不用商量,我已经关注国大口腔很久了,明天我就去取钱,明天就种。”

2021年9月2日,邵院长非常顺利地地为祁先生做好了右上的后牙齿。术后每次电话回访,祁先生都说:“感觉没有不适,挺好的。”

种出一口好牙 远离肠胃烦恼

2023年5月20日,91岁的祁先生又早早来到医院,见到邵院长就说:“上次种的牙非常好用,今天帮

我再看看,好像又有几颗牙松动要掉了,我看了几家离养老院近医院,那里的医生对我很热情,但是没有在他们那里种过我不放心。虽然你这里离养老院有点远,但是技术靠谱,还是选择到你这里来种。”

祁先生说,如果只是洗牙、补牙,他就随便找个医院了,但是种牙这事他非常谨慎,因为这对医生技术要求非常高。

邵院长查看了祁先生的口腔情况以及拍摄的全景CT片,还是建议选择分步进行的方案:先做后牙再做前牙。邵院长说,种植牙要根据每人的身体情况选择不同的治疗方案,有些人可以一次性解决,有些人需要分步进行。

当天,邵院长就为祁老师做了第二次种植,两周后拆线,祁先生又进行第三次种植,3次种植手术下来,祁先生觉得邵院长种植技术真的是快、准、好。

最后告诉大家一个好消息:浙江省种植牙集采政策已于2023年4月起落地实施。这一新政策,降低了患者种牙成本,让人人都能看得起牙,都能拥有一口好牙

如果您有种牙的各种疑问,欢迎



拨打版面上方的热线电话免费咨询。
记者 林乐雨

邵现红院长简介:

邵现红,杭州国大口腔院长,毕业于浙江大学口腔医学院,主任医师,资深种植专家,《计算机引导技术在牙种植、骨移植及修复重建中的应用》和《一步一步做好上颌窦底骨增量》两本医学专著译者,现为以色列Cortex种植体全球技术顾问,瑞士SIC种植体中国区技术总顾问,美国ZUGA种植体数字化种植中心总顾问,欧洲种植学会(EAO)会员,多次荣获国际种植修复比赛大奖,完成大量高难度种植病例。

老年人患者有必要做种植牙吗?如果老年人有多颗牙齿缺失,或者整口牙都掉光了,面部肌肉组织会塌陷,看上去会显得苍老,影响面容。其次,会影响咀嚼功能。食物不能很好地研磨碾碎就进入胃肠道,影响消化吸收,甚至会出现营养不良等情况。

今天这个故事的主人公是91岁的祁先生。退休前,祁先生是一家企业的部门经理,退休后,他在杭州一家养老院生活。因为祁先生非常注重穿着,每个人第一次看到他,都感叹他看起来好年轻,就像70岁左右。

种出一片春天 植入一生口福

祁先生说自己多年多颗牙齿龋坏,就在家附近的医院接受治疗,之后做了烤瓷牙,刚开始使用起来还不错。但过了几年,他觉得右上后牙有缝隙,吃东西经常塞牙,有些牙开始晃动,而且,牙龈经常不舒服,但一直没有进行治疗。

祁先生特别爱看书看报,当看