

五个习惯容易患上糖尿病

很多人每天都在重复做



为什么日常生活中没有大吃大喝,却在不知不觉中患上糖尿病呢?研究发现,5个让你患上糖尿病的坏习惯,很多人每天在重复做。

经常开夜灯睡觉

开灯睡觉不仅会增加患糖尿病风险,还可能损害心血管功能。开着灯睡觉的人,第二天早晨胰岛素抵抗加剧,导致血糖失控;长期如此可能会发展成糖尿病。此外,夜间心率也有所增加,可能对心血管健康有一定影响。

有研究人员对43722名女性进行5.7年随访发现,睡觉开灯或开电视的人更容易长胖。相比睡觉时屋内没光

源的人,这些女性体重增加5千克以上的风险要高17%。

经常爱喝甜饮料

与很少喝甜饮料的人相比,每天喝≥2杯含糖饮料糖尿病风险增加41%;每天喝≥2杯含人工甜味剂饮料,糖尿病风险增加11%。更重要的是,即使运动达到指南推荐量(每周至少150分钟中等强度运动),喝较多含糖饮料、人工甜味剂饮料仍会增加糖尿病风险。

吃晚饭时间太晚

早上8时之前吃第一顿饭、晚上19时之前吃最后一餐,更有助于降低2型糖尿病发病率。

晚餐吃得越晚,对血糖越不友好,保证睡前4小时内不再吃任何东西或是明智之举。

长时间久坐不动

与每天久坐不动时间不超2小时人相比,每天久坐不动超过6小时人患糖尿病等12种慢性病风险增加26.7%。

久坐人群容易导致超重和肥胖;另一方面,久坐不动

会使外周组织循环减少或变慢,对葡萄糖摄取和利用能力下降,从而增加患糖尿病风险。

日常红肉吃太多

日常红肉(猪肉、羊肉、牛肉)吃得太多会增加糖尿病的风险。研究发现,每周只摄入两份红肉的人群或许相比少吃红肉的人群患2型糖尿病的风险更高,而且这一风险会随着红肉摄入量的增加而增加。

这项研究纳入了超21万名参与者,持续长达36年时间,期间有超过2.2万名参与者患上了2型糖尿病。每天多吃一份加工红肉其患2型糖尿病风险增加46%,每天多摄入一份未加工红肉,患2型糖尿病的风险会增加24%。

研究人员还发现,用另一种蛋白来源代替每天一份红肉所产生的潜在影响效应,结果发现,用坚果和豆类来代替一份食物,机体患2型糖尿病风险会降低30%;而用乳制品来代替一份食物则会使得机体患2型糖尿病风险降低22%。

据大象新闻

玉米须是垃圾吗 用好它作用大

玉米须不仅不是垃圾,还是适合高血压人群的良药。玉米须性味甘、淡,性平,归膀胱、肝胆经,具有利尿消肿、清肝利胆的功效,高血压人群平时可以取50克晒干的玉米须煮水后饮用,帮助缓解头痛耳鸣、大便秘结、小便短黄等症状。

每天洗头好吗 晚上洗还是早上洗

只要洗头发方式正确,选择早上洗头还是晚上洗头,都是可以的。

有的人可能听说过“早上洗头灭阳气”这种说法,对早上洗头发有所顾虑,但这种说法可能是说,用凉水洗头发,或者洗完头发后,没有做好保暖,从而导致人体阳气受到影响。

我们早上刚刚醒来的时候,毛孔一般呈现开泄状态,机体阳气也比较弱。如果此时用冷水洗头发,可能会影响到肌表阳气,导致寒邪从肌表入侵。

如果洗完头发后,没有注意保暖,毛孔开泄,风邪趁虚而入,也有可能会导致机体产生毛孔开泄失调的情况,进而怕风、怕冷,为肌表不固、卫阳不足埋下伏笔。

还有人听说过“晚上洗头生湿气”这种说法,这可能是说,晚上洗头发后,没有及时把头发吹干,使得凉气入侵,导致身体出现湿气堆积的情况。

均据CCTV生活圈

每天超过一次会增加高血压风险?

本报讯(通讯员 陈雨虹)我们常常听说鱼肉美味又健康,还有利于预防心血管疾病。但近日《欧洲心脏杂志》发表的研究表明,吃鱼频次太高,会增加血液中砷含量,或成为高血压发病的危险因素。

研究小组以2709名普通居民为对象,分析和研究结果显示,随着血清砷水平的增加,发病风险随之上升。

对鱼贝类摄取频率与高

血压发病率之间的关系进一步分析显示,每天吃鱼肉超过一次人群,可能会提高血清砷水平,从而增加高血压风险。

针对该项研究,浙江省心脑血管病防治研究中心主任助理丁芳主任医师表示,高血压患者的确不适宜吃太多鱼,但并不是说鱼肉不能吃了,适量吃鱼,对我们的身体健康是有好处的。鱼肉中含有丰富的Omega-3脂肪酸,这种脂肪酸有助于调节体内血液状态,

让血液不易凝结成块,防止血管阻塞。同时这种脂肪酸很容易被人体消化吸收,可以与血胆固醇相结合,把胆固醇从血管中带走,从而降低体内胆固醇含量,有利于降低心血管疾病风险。

《中国健康生活方式预防心血管代谢疾病指南》建议:成年人鱼类摄入每周300-525克,可以分2-3天食用,采用煮、蒸等非油炸烹调方法,以减少营养素的丢失。