

食疗代替药物治疗糖尿病? 只用食疗就可以降血压?

关于食疗的误区有哪些?

现在人们越来越重视健康问题,对于如何养生也是越来越关注。随着互联网的高速发展,如今,只要我们轻轻动动手指就可以在网上获取到许多信息。不少关于食疗的谣言也是从网上传播出来了,如果我们不加以辨别,听信了这些谣言,就可能陷入养生误区,稀里糊涂地吃进胃里。那么,食疗误区有哪些?

食疗代替药物治疗糖尿病? 药不能停!

糖尿病是一种因胰岛素绝对或相对分泌不足和(或)胰岛素利用障碍引起的碳水化合物、蛋白质、脂肪代谢紊乱性疾病,是一种慢性病,也是一种终生性疾病。日常饮食是治疗糖尿病的一个重要基础,虽然吃苦瓜、南瓜、秋葵等食材可降低血糖,但是这些食物的降糖作用都是微乎其微的。

目前治疗糖尿病的食疗终究是无法代替药物治疗的,目前市场上的药物主要包括5类:促胰岛素分泌剂、双胍类药物、α-糖苷酶抑制剂、噻唑烷二酮类药物、胰岛素。

糖尿病虽然目前尚无根治方法,但可防可控,患者需正确认识该疾病,切勿寻求所谓的“食疗偏方”希望“治愈”糖尿病,应该接受正规的治疗,通过良好的血糖控制可减少或延缓糖尿病慢性并发症的发生发展。

只用食疗就可以降血压? 本末倒置!

高血压是现实生活中比较常见的一种病,是血液在血管中流动时对血管壁造成的压力值持续高于正常的现象。高血压常被称为“无声的杀手”,大多数患者可在没有任何症状的情况下发病。

随着生活质量的不断提高,人们对健康的追求也越来越高。于是很多商家顺势推出了养生食谱,降血压的食谱更是数不胜数。虽然限制钠盐摄入、限制总热量和搭配食物营养均衡可以控制血压,但却远远不够。

血压控制不理想,会损害心、脑、肾等重要器官,药物治疗恰恰能显著降低心脑血管并发症。临床数据显示,坚持服用降压药的患者,脑卒中、心力衰竭的发生率下降了50%,心肌梗死的发生率下降了15%-30%。由此可见,合理用药才是血压达标的



靠食疗治疗自闭症? 不切实际!

自闭症又叫孤独症,被医学界定义只有70年历史。这种病不是心理问题,不是智力障碍,也不是个性孤僻,这是一种广泛性发展障碍。目前社会上流行的用于治疗自闭症的饮食疗法,包括无谷蛋白和酪蛋白饮食,即无谷胶饮食(GFD)、去敏感或有害食物疗法、生酮饮食(KD)、各种营养补充剂。

最新的国内外有关饮食疗法对自闭症疗效和安全性的荟萃分析发现,所有的上述饮食疗法对于自闭症患者的疗效均

没有充分的循证医学的证据,或者说饮食疗法对于自闭症没有明确的科学意义上的疗效。

而且,还可能存在潜在的风险。比如,长期的生酮饮食有可能会限制蛋白质、碳水化合物等其他营养物质的摄取,不利于患儿体重的增加,使正常生长受到抑制;导致高血脂与高胆固醇。

由此可见,采用食疗法时一定要根据自己的情况使用。切不可按照网络上的介绍断章取义,不加选择地使用。疾病已明确诊断的患者,在食疗中绝不可随便停用正在使用的药物。切记食疗不能代替药物治疗。(综合)

春捂秋冻! 你家宝宝属于可以“冻”的那类吗?

白露节气基本结束了夏天的闷热,是秋季由热转凉的转折点。而且早晚温差大,所以近日医院门诊感冒、咳嗽的孩子也逐渐多了起来。很多家长问:“都说‘春捂秋冻’,秋天冻一冻,不是对身体有好处吗?怎么我的小孩还没冻一天,就冻出感冒咳嗽了?”老话说的“秋冻”是要通过“冻”来增加孩子对冷环境的适应能力,从而增强孩子体质,但不意味着到天气转凉了仍旧一直给孩子穿着短袖、裙子,殊不知小儿的体温调节能力尚不成熟,所以在

天气忽冷忽热时,比成人更易染病。所以还有句俗话说:“处暑十八盆,白露露露身。”秋天虽然是耐寒训练的好时机,但“秋冻”也不应盲目,而需循序渐进,科学进行。

首先,进行冷适应。从入秋开始,父母就要逐渐培养孩子耐“冻”。饮食均衡,不盲目“贴秋膘”,多户外活动,多接触户外空气和阳光,给孩子增添“秋冻”的底气。

其次,一定要把握“渐进”和“适度”两

个原则。锻炼应循序渐进,不宜进行高强度、过长时间的活动,也不宜活动到大汗淋漓的程度,以孩子能耐受,微微出汗,然后逐渐增加活动量。

再次,注意适时增添衣物。孩子穿衣应注意腹部、足部的保暖,不要穿得过于厚实、严密。但对于平素体质欠佳、反复感冒或者穿衣比较多的孩子,先不要严格要求衣服与其他孩子厚薄相同,根据孩子的体质、运动量及天气变化及时增添衣物,让孩子有一个逐渐适应的过程。

需要提醒家长的是,“秋冻”一定要因人而异。平素出汗多、反复感冒肺气虚弱的孩子,或者面色发黄、消瘦、食欲不振脾胃虚寒的孩子,尤其应注意“冻”的程度。如果肺脾虚弱的症状明显,建议先进行中医调理。而且,还有一些慢性病,如抽动症、哮喘、过敏性鼻炎、腺样体肥大等,常因感冒而导致病情反复或加重,家长应尤其注意其避免感冒。所以,增强孩子体质不是简单“受冻”,更重要的是在于坚持锻炼,合理饮食及穿着。(来源:科普中国)

节前买来节后扔,月饼如何走出浪费怪圈?

几乎每年中秋节,总要有这么几种新闻报道:节前,各种花样月饼上市,天价月饼惹争议,过度包装须警惕等;节后,则是月饼大甩卖,追问过剩的月饼去哪儿了,反思浪费现象等。

今年,在全社会都在声讨餐饮浪费的氛围中,中秋节又将翩然而至。提前一两个月,很多商家就按捺不住推出“新科月饼”抢占市场了。

事实上,人们对月饼的消费量,早就到了天花板了。笔者每年中秋节,也就当天为了应景,吃上一个半个的,再吃就吃不下了。传统的太甜,为了健康也得少吃;创新的往往流于稀奇古怪,接受不了。所以,月饼的“节前买、节后扔”,成了年复一年的中秋节常态。

问问亲朋好友,大部分人也表示,每年给别人送月饼的同时,自己也会收到少

至两三盒多则十来盒的月饼。这当中一大部分难逃被扔掉的命运。因此,每年中秋节过后,小区的垃圾箱里都会发现被扔弃的月饼,有的甚至完整无损。

虽说各方一直在为如何避免月饼浪费而出谋划策,但很多并不奏效。比如以各种月饼为原料的“暗黑料理”,充其量就是个噱头,不适合大多数人的味蕾,从而流传不广。节后月饼更多的归宿是做饲料,这成本就太高了,纯是为了处理。

因此,月饼浪费的本质,是月饼过剩,供大大地过于求。按理说,商家就应该减少供给,那为啥每年月饼消费市场仍旧红红火火呢?

也好理解,月饼的过节属性,已经从补充糖分、过过嘴瘾,转变为人情往来、联络感情。买月饼是为了送礼,吃不吃根本不在考虑范围之内,所以这月饼的浪费,

从根儿上就注定了。

所以,防止月饼浪费,就得对症下药,双管齐下。一方面,得继续创新,给月饼动手术,针对如今的消费需求,开发低糖、低热量的品种,注重养生乐寿,讲究健康营养。

同时,对现有品种提质升级。比如,这些年各种肉馅的月饼推出了不少款,囿于保质期,很多因为没有及时卖掉而被丢弃,能否加以扬弃?或者研发技术,延长保质期?

另一方面,就是大力推动移风易俗,把附加在月饼之上的人情因素、送礼需求尽量净化,还月饼本来面目——寓意团圆,象征温情。

这样长期坚持下去,既从供给角度,让月饼与时俱进,跟上消费市场的变迁,又从需求角度,把各种不正之风、送礼冲动最大限度清除,把水分挤出去,供需平衡了,市场理性了,节后月饼的大规模浪费,还会出现吗?(来源:人民日报海外版)



主办单位: 滁州市科学技术协会 滁州日报社