

晚睡晚起，“粗粮”吃成“细粮”，食物错误搭配……

# 这些让血糖飙升的小事，您可能每天都在做

在很多人的认知中，糖尿病和爱吃水果甜食、不爱运动密不可分，但你知道吗？糖尿病可能和这几件小事有关，很多人都忽视了，建议自查。



## 晚睡晚起拉升糖尿病风险

研究发现，晚睡晚起的人出现体重指数增加、肚子较大等代谢综合征表现的风险增高。与早睡者相比，晚睡者患2型糖尿病风险高出50%。

为何“夜猫子”更容易得糖尿病？医生解释，长期晚睡或睡眠不规律会干扰生物钟，导致内分泌失调，进而影响胰岛素敏感性，增加血糖和血压失控的风险。

此外，“夜猫子型”人群往往伴有不良生活习惯，如吃夜宵、缺乏运动等，这些习惯进一步增加了患病风险。

## 这样吃粗粮反而会让血糖“飙升”

想要吃粗粮控糖、减肥？小心啦，你可能把“粗粮”吃成了“细粮”！粗粮这样吃不仅不养生，反而让血糖升得快。

易升高血糖的粗粮食品有哪些？拿起小本本记下来：①粗粮糊；②黏糯粗粮；③八宝粥和八宝饭；④全麦面包和粗粮饼干；⑤油炸食品和膨化食品。

## 吃“无糖食品”血糖也可能升高

“无糖食品”虽然在生产中不添加蔗糖，但很多“无糖食品”含有大量淀粉，可以在体内逐渐分解为葡萄糖，如果糖尿病患者吃多了，血糖同样会升高。对于“无糖食品”，平时可以吃，但不能多吃。

## 这4种食物搭配“升糖”特快

粗粮吃了、蔬菜吃了、豆制品吃了……为什么血糖还是降不下来？很可能是食物搭配出错了！这样搭配吃饭血糖容易飙升，千万要注意。

**土豆丝配米饭：“碳水炸弹”。**土豆富含淀粉，如果拿来配米饭，相当于吃了两份主食，餐后血糖容易失控。此外，莲藕、山

药、红薯、芋头都富含淀粉，如果配米饭、馒头一起吃，堪称“碳水炸弹”。

**馒头配稀饭：和吃糖没两样。**馒头本身升糖速度就快，稀饭也属于主食，升血糖的速度堪比喝糖水，而且煮得越久，糊化程度越高，越容易消化，升血糖的速度越快。尤其是上午八九点，恰好处于升糖激素活跃高峰期，吃馒头配稀饭，更容易导致血糖飙升。

**豆浆配油条：升糖指数“噌噌”涨。**豆浆升糖指数低、胆固醇不高、脂肪含量低，进入身体后既补充营养，又不至于带来一些健康风险。但如果搭配油条，升糖速度会非常快。而且油条在高温下持续加热，会产生很多对身体有害的物质，包括反式脂肪酸等，影响心血管健康。

**方便面配火腿肠：咸上加咸。**方便面和火腿肠都是高盐高钠食物，两者搭配一起吃，咸上加咸，不利于血压控制，间接影响血糖。此外，方便面通常是低温油炸熟透的，即使不泡水也能吃，糊化速度快，升糖速度高，不利于餐后血糖控制。

## 心理因素是影响血糖的“隐形杀手”

除了饮食、运动和药物会影响血糖，心理因素也会影响血糖控制。糖尿病刚发生或血糖控制不好的时候，很多“糖友”会出现愤怒或情绪不好的情况，这样会使升糖激素增加，胰岛素功能下降，导致出现高血糖。

## 这样做帮你稳住血糖

### 调整吃饭时间

研究发现，进餐时间可能左右您的健康。8:00前吃早餐，或许可以大大降低2型糖尿病发病率。19:00前吃最后一餐，也有助于降低糖尿病风险。注意：不吃早餐会影响血糖和血脂控制，以及胰岛素水平。

**早餐推荐时间：7:00~8:00，**一顿合格的早餐，需要包含碳水化合物、蛋白质、卵磷脂、维生素

及矿物质。

**午餐推荐时间：11:00~13:30，**此时吃午餐，能够使食物充分消化吸收，食物营养利用率也会更高。午餐的主食可选择米或面制品，做到粗细搭配：两三种蔬菜，一二种动物性食物，如鱼虾等水产品、鸡肉、瘦猪肉、牛羊肉，1种豆制品，1份水果。

**晚餐推荐时间：18:00~19:00，**晚餐要做好一天的“查漏补缺”，对照早餐和午餐的进餐情况适当调整食物摄入量和种类，保证全天营养平衡。烹饪方式尽量清淡，以蒸、煮、拌为主，不喝啤酒、不吃烧烤等夜宵。

### 调整进餐顺序

荤素搭配的吃法，可以使血糖升高幅度小一些、代谢慢一些，对糖尿病患者的血糖控制是有帮助的。糖尿病患者吃饭时可以按照以下顺序：

先喝汤，比如青菜汤；再吃凉拌或热炒的蔬菜；接着吃肉类或鱼类；最后吃主食，建议粗细搭配。

### 注意进食量

以拳头作为衡量进食量的标准。建议一顿饭至少要吃2/3拳头的主食、2个拳头的蔬菜、1/3拳头的肉类，加起来一共是3个拳头的食物量即可。

### 注意运动

运动是治疗糖尿病的重要方式之一，研究表明，下午或晚上运动，更有助于改善胰岛素抵抗指数。医生表示，①午餐后一小时或晚上9点前运动比较好；②高血压、心脏病患者不适合早上运动。

“135”原则是糖尿病患者的运动指南：饭后1小时、每次30分钟、每周至少5天。

**运动方式：**对于糖尿病患者来说，更推荐有氧运动，如跑步、跳广场舞、游泳等。

**运动时间：**饭后1小时是较合适的运动时间。饭前运动也可以，不要吃饱饭后立刻运动。建议每次运动30分钟以上，若能坚持更长时间更好。

**运动频率：**每周运动5天以上，一周约150分钟。

据央视一套

## “头号健康杀手”：心脑血管疾病如何防治？

据统计，我国现有心脑血管疾病患者人数突破3.3亿，其高发病率、高致残率、高复发率和高死亡率给个人、家庭和社会带来沉重负担，心脑血管疾病已成为我国居民的“头号健康杀手”。

## 高血压和高血脂是最主要原因

数据显示，我国每五例死亡中有两例与心脑血管疾病相关。其中，心脏病以动脉粥样硬化相关的冠心病最为常见，心梗是最严重的情况；脑血管疾病方面，缺血性脑血管病占多数，如脑梗、脑中风，也与动脉粥样硬化有关，脑出血则主要由高血压造成。

“老年人是各种疾病的高发群体，高血压和高血脂是心脑血管疾病的最主要原因，其中高血压的危害尤为显著。”中华医学会心血管病学分会候任主任委员、首都医科大学附属北京安贞医院心脏内科中心主任马长生教授介绍。

当血管承受的压力过高时，血管壁变得脆弱易损，血管内膜受损后，胆固醇就容易沉积，导致血管阻塞；此外，血压过高还会引起脑血管破裂，导致脑出血。高血脂的作用机制类似，血脂水平过高会加速血管壁的损伤，最终导致动脉粥样硬化和血管阻塞。

“最重要的是把血压降下来，并且降到足够低的范围。”马长生表示，所有高血压患者的血压目标为收缩压不超过130mmHg，舒张压不超过80mmHg；而理想的血压范围是收缩压在110~120mmHg，舒张压在60~70mmHg之间，“胆固醇的管理同样重要。以40岁为例，如果一个人患有高血压、高血脂，同时肥胖并吸烟，那么到60岁时，患心梗、脑梗及死亡的风险将增加到9倍。”

## 日常预防：管住嘴、迈开腿、不吸烟

慢性病的控制不仅依赖药物和手术，更要从源头做好预防。中华医学会心血管病学分会委员，北京大学第一医院副院长、心血管病研究所所长李建平指出，高血压、高血脂、糖尿病、不良的饮酒、吸烟、缺乏运动、肥胖等都是心脑血管疾病的危险因素。

“预防心脑血管疾病，最重要的就是管住嘴、迈开腿、不吸烟。”马长生表示，不只是老年人，年轻人也要重视自身健康，把健康管理和努力工作放在同等重要的位置。

**管住嘴，**即饮食要营养丰富，蔬菜、水果、坚果、肉类、蛋白质、奶制品等都要摄入，保证蛋白质和维生素的充足供给。同时要注意控制体重，别超重。

**迈开腿，**即坚持运动，每天保证一定的运动量，年轻人建议日行一万步。老年人只要能走，就坚持运动。

另外，不吸烟也是预防心脑血管疾病的三大要素之一。

据中新网