

血糖高?不妨尝试这四道药膳

II型糖尿病的发生多与不合理膳食相关,包括长期高糖、高脂肪、高能量膳食等。中医食养是以中医理论为基本指导,以性味较为平和的食物以及食药物质,通过“扶正”与“纠偏”,使人体达到“阴平阳秘”的健康状态。日前,潍坊市中医院临床营养科副主任医师张永超推荐了几道既美味又能平稳控制血糖的养生药膳,大家赶紧学起来。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

●干丝素面

材料:干丝150克,枸杞子10粒-15粒,芹菜段、胡萝卜丝、笋丝、香菇丝、草菇丝等各适量,盐、味精、麻油适量。

做法:滚水4碗,苏打粉1茶匙,混合在一起制作煮汁;干丝放入煮汁中煮5分钟左右,捞出用清水浸洗;枸杞子浸泡5分钟。

炒锅入油,先炒香菇,再放笋、胡萝卜、芹菜、草菇,翻炒后加进调味料、清汤,待水滚后放下干丝,水开后撒上枸杞子,即可食用。

功效:益气开胃,补肝益肾。从营养角度来说,豆腐含有较高蛋白质,脂肪和碳水化合物含量较低,且不含胆固醇,适合血糖、血脂代谢异常人群服用。

●玉竹白果炒芹菜

材料:芹菜150克,玉竹4克,鲜白果2克,葱、蒜油、盐、鸡精适量。

做法:将泡软的玉竹切片,把芹菜洗净斜向切成丝或片,二者用开水焯过备用;白果浸泡后去壳、去芽备用。

锅中放油,加入葱、蒜、芹菜、玉竹、白果翻炒,加适量盐、鸡精调味即可。

功效:养阴润燥,生津止渴。消渴病人病机多为阴虚内燥,常表现为口干欲饮等症,可适当选用一些滋阴润燥、生津止渴的药食同源食材,且芹菜含有较高膳食纤维,有助于延缓餐后血糖升高。

●罗汉果炖牛肉丸汤

材料:全瘦牛肉600克,洋葱半个,罗汉果半个,清汤适量,盐、料酒、味精等适量。腌肉料需准备苏打粉、胡椒粉、葱末、陈皮、盐、姜片、料酒、淀粉、五香粉。

做法:牛肉剁碎加腌肉料,顺时针搅拌30分钟,做成丸状;罗汉果捏开,洋葱切开备用;锅中放入清水、罗汉果、牛肉丸、洋葱,一起炖煮1.5小时盛出。

功效:滋阴润肺,健脾益气。罗汉果具有清肺止咳的功效,虽为药物,但其味极甜似砂糖,含有罗汉果甙,且不产生热量,一般糖尿病患者不能食糖,可以用它代之;牛肉健脾益气力,富含优质蛋白质,脂肪含量低,符合糖尿病人的饮食原则。

●熟地黄煮豆腐

材料:熟地黄10克,豆腐、虾米干、荸荠、淀粉、姜茸、酱油、盐、葱、味精等适量。

做法:豆腐先用滚水煮3分钟,捞出沥干水分切小方块;虾米干切碎后浸到热水中;熟地黄切小方块;荸荠去皮后也切片洗净。

炒锅入油,放虾米干炒香,再放荸荠和浸虾米干的水、熟地黄、调味料,翻炒均匀后放进豆腐,炖煮3分钟后勾芡即可食用。

功效:滋阴生津,益胃补精。熟地黄味甘而有滋阴补肾的作用,适合消渴病人,尤其是下消病人服用;荸荠生津润肺,清热化痰。二者配合,达到滋阴益肾的功用,改善糖尿病人的症状。服用本药膳需注意,熟地黄滋腻,不易消化,消化系统不佳者应慎用。



关于豆制品的那些疑惑 咱来说个明白

有句老话说:每天吃豆三钱,何须服药连年?可有些人认为,甲状腺结节患者不能吃豆制品,乳腺增生患者也不能吃豆制品。这是怎么回事呢?

所谓的豆制品,就是以大豆或其他豆类为原料而制作的食品,比如豆腐、豆腐脑、豆浆、腐竹、豆豉、豆腐乳等。豆制品虽然来源于大豆,但经过加工,其中的蛋白酶抑制剂、豆腥味、胀气因子及植酸盐等有害成分已被去除,保留下来的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙、钾、大豆异黄酮等营养成分更容易被人体吸收。

目前,关于豆制品的质疑主要是在以下几个方面:

? 质疑 豆腐中的蛋白质会影响铁吸收?

回答:经过加工加热后对铁吸收影响很小。

大豆中影响铁吸收的主要成分是植酸盐,但是经过加工(加热)制成豆制品后,植酸盐基本上已经被去除,对铁吸收的影响已经非常小。有研究证实,大豆蛋白质对改善机体铁缺乏具有积极意义,大豆铁蛋白还能够有效预防缺铁性贫血。因此,不用担心经常食用豆制品会导致缺铁。

? 质疑 经常食用豆制品促使肾功能衰退?

回答:反而保护肾功能,延缓肾病进程。

有人认为豆制品中的蛋白质经过消化分解产生大量的氮,会加重肾脏负担。其实,与动物蛋

白相比,豆制品中的植物蛋白能够改善肾脏尿液内肌酐清除率、尿肌酐、蛋白尿以及肾功能不全引起的血脂异常,长期食用可保护肾功能,延缓肾病的进程。

所以,健康人群每天食用一定量的豆制品不会影响肾功能。

? 质疑 常吃豆制品会促使动脉硬化?

回答:大豆磷脂能促进血液中脂质代谢。

有观点认为,豆制品中的蛋氨酸会转化为半胱氨酸促使动脉硬化形成。但是,大豆蛋白能使成年人低密度脂蛋白胆固醇降低3%-4%,而大豆磷脂还可以通过促进血液中脂质的代谢,降低血脂和总胆固醇水平,来控制诸如动脉硬化、肝脏疾病和高脂血症等疾病。因此,不要因为担心导致动脉硬化就放弃豆制品的营养。

? 质疑 大豆异黄酮对女性甲状腺、乳腺不好?

回答:这两个说法都不准确。

豆制品所含的大豆异黄酮,是一种相对安全的类雌激素且含量较大豆低,当体内雌激素水平降低时,它会替代雌激素发挥作用,当体内雌激素水平较高时,它则会产抗雌激素样作用。

中、美、日等国家的有关女性乳腺癌病例对照实验表明,大豆及其制品的食用可降低绝经前女性乳腺癌发病率,降低乳腺癌复发和死亡风险。所以乳腺增生的女性适当食用豆制品对身体

是有好处的。

目前大量健康成年男性和女性的临床试验证据表明,大豆蛋白和大豆异黄酮对甲状腺功能均无不利影响。大豆异黄酮对健康人群甲状腺功能无影响或影响非常小。因此尚无研究结果证实食用豆制品对甲状腺结节有不良作用。

? 质疑 豆腐含有较多嘌呤,导致痛风发作?

回答:二者没有明显的相关性。

每100克黄豆中的嘌呤含量大约200毫克,但是加工成豆制品后,嘌呤的含量会大大降低。豆类和豆制品促进尿酸排泄作用超过其所含嘌呤导致血尿酸合成增加的作用,是痛风的保护因素。《中国高尿酸血症相关疾病诊疗多学科专家共识》明确指出,可以适当补充食用豆类及豆制品,豆类及豆制品与高尿酸血症及痛风发作没有明显的相关性。所以痛风患者可以适量吃点豆制品,但急性发作时就不要吃了。

总之,豆制品营养丰富,可以每天食用。但一次性摄入过多会增加胃肠道的负担,出现腹胀、腹泻等症状,而每天摄入20克-25克大豆或对应的豆制品(约相当于140克嫩豆腐、365克豆浆、55克豆腐干、175克内酯豆腐、40克豆腐丝、72.5克老豆腐等),对于普通人群来说,既能获取各种营养,也不至于食用过量而加重消化负担,更不用担心各种健康风险。每次换着不同的豆制品种类吃,还能使膳食更丰富多样。

据《北京青年报》