

掌握喝粥门道，糖尿病患者也能享受粥疗



粥，有人称其为“第一补人之物”。《本草纲目》记载，粥“极细腻，与肠胃相得，最为饮食之妙诀也”，若再适当配以其他食物或中药，则为粥疗。

粥是养生保健、祛病延年的佳品，而粥疗是我国传统的养生方法之一。但是，粥这一养生保健佳品似乎与糖尿病患者没有缘分，不少糖尿病人抱怨，“患上糖尿病后，医生就不让喝粥了，因为粥比米饭升高血糖的速度更快”。

事实是不是如此呢？

■ 蔡骏

有些食物易升血糖

等量大米煮成的米饭或粥，对糖尿病患者进食后的血糖确实会产生不同的影响。糖尿病患者进食米饭之后，餐后血糖相对较平稳；进食粥后，餐后血糖则明显升高。该现象与影响食物血糖反应的因素有关。

影响食物血糖反应的因素有：

食物的化学组成。如果食物中同时富含蛋白质和膳食纤维，则血糖的上升速度比较慢。精白米蛋白质含量低，膳食纤维非常少，因而血糖升高较快。而黑米、糙米等未经精磨的米，富含膳食纤维，血糖上升速度则慢得多。

食物中的碳水化合物存在形式。主食中，淀粉一般是被包裹在植物的种子当中。种子外层的包裹严密度、淀粉粒的大小、淀粉粒中的直链淀粉和支链淀粉的比例，都会影响到食物的血糖反应。如红豆种子致密，加工中未破裂，直链淀粉含量较高，因而喝红豆粥之后消化速度较慢。

食物的物理性状。淀粉类食物的颗粒越小、质地越柔软，则越容易消化吸收，血糖上升速度越快。

食物中的可消化碳水化合物含量。相同体积的米饭，其淀粉含量大超过粥，进食后的血糖反应反而更高。因此也有研究数据证明，吃粥的血糖反应反而低于吃米饭。《中国食物成分表（2002）》记载，大米粥的血糖指数为69，而大米饭为83。

食物中抗消化因素的存在。豆类富含膳食纤维、单宁、植酸、胰蛋白酶抑制剂等对抗消化的成分，因而豆类消化起来比大米要慢。

读懂了这些影响食物血糖反应的因素后，我们就明白，其实糖尿病患者也是可以喝粥的。

粥的品类多种多样，关键是喝什么样的粥、粥怎么烧、如何科学喝粥。就此，我们提醒广大患者朋友：

- **避免喝全是精白米煮的粥，加点“配料”更好喝。**
- 多喝杂粮粥，少喝精米白粥。建议在煮粥时加入一些杂粮、杂粮，如赤小豆、玉米、燕麦等配料，煮成杂粮粥、杂豆粥，粗粮杂豆熬制的粥增加了膳食纤维，明显降低升糖指数。



糖尿病患者如何科学喝粥

有数据表明，单喝大米粥时，在健康人中测定的大米粥血糖指数可高达102，而加水煮烂的赤豆只有24；一半赤豆加上一半精白米的混合粥，血糖指数就能降至73。

可见，需要控制血糖的人更适合喝加入豆类的谷豆混合粥。

- **粥不要熬得太久。**
粥熬得越烂，糊化程度越高，淀粉颗粒越小，就越利于消化吸收。越黏稠的粥，被人体消化吸收的速度越快，血糖就越难控制。有研究显示，豆粒和米粒的完整性越好，消化速度越慢，血糖上升也越慢。因此，各种杂粮粥也要煮得适当，不可煮得太久或煮得太烂。
- **粥里加点蔬菜、肉末。**
白米粥容易升高血糖，放入一定比例的蔬菜、瘦肉等，如香菇、海带、芹菜等膳食纤维，就能减少粥的量，减少摄入的糖分。而蔬菜能量低、含糖少，又富含膳食纤维、各种维生素和矿物质，本身就有利于控制餐后血糖，对于防止高血压和高血脂也很有好处。
- **减慢喝粥速度。**
粥是流质的食物，不需要咀嚼，这就导致喝粥时速度都很快。然而，喝粥时间越长，血糖升高的速度就会慢下来。一饮而尽绝对不可取，要小口慢咽，就着菜喝。尽量拉长喝一碗粥的时间。
- **空腹不宜喝粥，喝粥前垫垫肚子，不在早餐喝粥。**
粥的吸收速度较快，空腹喝粥，容易引起血糖波动。糖尿病患者喝粥前可以先吃一些吸收较慢的食物，如馒头、蔬菜，从而减缓粥的吸收速度。
- **先放凉再加热。**
粥中的淀粉在煮熟之后会完全分解，加快血糖的上升速度。但将粥放凉至室温之后，淀粉会出现老化并形成抗性淀粉，而且再加热后，抗性淀粉也不会明显减少。

需要咀嚼，这就导致喝粥时速度都很快。然而，喝粥时间越长，血糖升高的速度就会慢下来。一饮而尽绝对不可取，要小口慢咽，就着菜喝。尽量拉长喝一碗粥的时间。

所以，糖尿病患者可以将粥放凉后再喝，而肠胃不佳的患者朋友则可以将粥放凉后再加热食用。

由此可见，只要选对粥的品种，掌握好烹饪以及喝粥的小技巧，糖友们还是有福享用粥这一保健美食的。

（作者为上海中医药大学附属龙华医院临床营养科主任医师）

求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

tangwj@whb.cn

问 刷牙，到底要不要约？

答 顾雯佳 陆海霞
上海交通大学医学院附属第九人民医院、国家口腔疾病临床医学研究中心医生

刷牙是很好的牙齿保健手段，也是治疗牙周病的首要措施。定期刷牙不但可以彻底清除牙齿上的菌斑和结石，使牙周组织保持健康，也可帮助发现不易察觉到的牙科疾病。但长久以来，刷牙常被误读，因而对刷牙望而却步。有调查显示，半年或一年洗一次牙的人群比例不足10%，这有必要为长期被误解的刷牙“洗白”。

误解一：刷牙对牙齿不好？

刷牙会磨掉牙齿表面的釉质？刷牙不会损伤牙齿组织，且抛光处理可以弥补细微的粗糙面，减少色素沉着或沉积牙石的概率。

刷牙会把牙缝洗大？天然牙是有缝隙的，但由于牙石的堆积、牙龈炎症导致牙龈局部肿胀从而填满牙缝，使牙与牙之间看上去紧密。对于牙石较多的人而言，刷牙后去除了牙石，牙龈肿胀逐渐消退，牙缝就变得明显起来。

刷牙会使牙齿松动？有较严重牙周病的患者，牙槽骨已吸收，牙周的纤维被破坏，牙齿已松动。由于牙结石包在牙齿周围，因而得到暂时的固定，平时感觉不到牙齿松动。牙石被清除后，就感觉到松动。

洗完牙后反而酸痛？牙石阻挡了外界刺激，去除后牙齿暴露在外界环境中，产生敏感症状，通常在刷牙后一到两周内逐渐消失。如果长时间敏感症状不消失，可能是牙龈萎缩导致牙本质外露，需及时治疗以防牙髓发炎。

误解三：洗过一次牙，就可以很久不洗？

牙菌斑是牙周病的元凶，在刷牙之后还会不断地在牙齿重新形成。如果不定期清除，再加上唾液中的矿物质逐渐沉积，日久天长，就会形成牙石和引起牙周病。所以，应根据不同情况每半年或一年洗一次牙。

除了确诊牙周病的患者，吸烟人群、糖尿病患者、中老年人（特别是更年期前后的女性）、卫生习惯不好的人群、工作熬夜过多以致劳累程度较高的人群，都需要注意定期刷牙。

误解四：刷牙后为什么牙齿没变得跟明星一样白？

正常牙的颜色本身就是带有些黄色的，单纯的牙齿色黄、色暗等称为牙齿着色，分为外源性着色和内源性着色。外源性着色是指牙齿的外在染上了颜色，多因为进食了色素多的食物和饮料，如酱油、茶、可乐等，或因吸烟导致的烟渍。这些情况下刷牙，会让牙齿明显地变白，但也只是还原牙齿本来的色泽。内源性着色多为牙齿的疾病原因造成，如牙髓坏死、四环素牙和氟斑牙等，这类就很难通过刷牙改善。

误解五：担心传染疾病？

正规的医疗机构里，器械消毒严格，不存在此问题。定期前往正规医院、牙科所等正规医疗机构进行检查，不要贪图方便省钱而选择无执照医疗机构就诊，以免得不偿失。

除上述五点，还需要注意的是，刷牙不能取代平时自身的口腔卫生保健，在每天2-3次刷牙的同时，还应根据每个人不同的情况使用漱口水、牙线等辅助。

误解二：好好刷牙就不用洗牙？

刷牙再认真，也难免留有死角，牙菌斑和轻度的软垢可发展为牙结石。有些中老年人还认为反正年纪大了以后，牙齿也会掉，刷牙是浪费精力和财力。殊不知，超过半数的人牙齿脱落是牙周炎造成，预防和阻断牙周炎进展的最好方式就是刷牙。



问 老人睡不好，怎么办？

答 乔颖
上海市精神卫生中心副主任医师

陈阿姨今年66岁，是一位退休工人，平时最喜欢的活动就是和小区的姐妹们一起去公园唱歌。近半年，陈阿姨却苦恼了起来。因为她晚上睡眠非常不好，常睡不着，有时多梦，白天精力减退，注意力不能集中，就连平时喜欢的越剧也不想唱了。“哎，不知道这是怎么了，睡不好，脑子生了锈一样！”陈阿姨经常和儿子抱怨。于是，儿子便带着陈阿姨到医院的睡眠专科就诊。

医生告诉陈阿姨，她出现了睡眠障碍，而这个疾病影响了她白天的情绪，甚至导致了认知功能的减退。

- 据不完全统计，60%以上的老人有睡眠障碍，由此引起的健康问题很多。睡眠问题往往容易被忽略，尤其值得重视。
- 睡眠不佳会导致的不良影响：**
1. 长期睡眠不好会导致脑功能减退，老人会出现记忆力下降、反应迟钝、理解能力不足；
 2. 对精神状态会有负面影响，老人会出现情绪紧张、焦虑、心情不愉快、抑郁，甚至容易发脾气等；
 3. 睡眠障碍还会明显影响身体健康，睡眠不足的老人身体各脏器得不到良好的“休养”，会加剧衰退。

为什么老年人容易出现睡眠问题？

年龄因素：随着年龄的增长，老年人脑的机能开始减退，主控睡眠的松果体分泌减少，对睡眠的调节能力减弱。这就会导致入睡时间延长，睡眠时间缩短，睡眠质量下降。

身体因素：年龄越大，躯体疾病发生率就越高。而很多疾病，例如心脑血管疾病、呼吸系统疾病、慢性疼痛等都可能影响睡眠。

环境因素：部分人群年龄越大，睡眠受到环境因素的影响就越明显。例如，很多老年人对房间的声音、温度、湿度、通气状况、气味等都较为敏感，一点点变化就会导致睡眠不佳；

心理因素：家庭关系的和睦程度、生活经历、人际关系等状况都会引起老年人

的失眠。

如何更好地调理老年人的失眠？

- 建立良好的“生物钟”：**形成一个规律的起居作息习惯，每天定时起床，定时睡觉。
- 身体状况调理：**积极治疗身体的疾病，减少躯体疾病对睡眠的影响。
- 饮食调理：**避免刺激性的事物，咖啡、茶、酒、烟等都要少碰，日常生活中多服用具有安神功效的食物，如酸枣仁、百合、莲子等。
- 心理调理：**注意心理状况的调节，许多事情要想开一些，喜怒有节，心情愉快。对于子女来说，需要多关注老年人日常生活和情绪变化，给予必要的心理疏导和呵护。
- 适当活动，增强体质：**适当运动，如老年人舞蹈、太极、慢跑等均对睡眠有很好的帮助。当然，有两点必须关注：一是运动需要适度，以免给身体带来过大的损耗，反而影响睡眠；二是运动建议在早间或傍晚，睡前不太建议剧烈运动，以免过度兴奋。
- 如若老人以上几点均做到后，睡眠问题仍得不到缓解，建议及时到正规医院的睡眠专科门诊就诊。
- 这里再分享一些帮助睡眠的窍门。
- 关注床的作用。**很多老人觉得睡眠不好，身体疲乏，因此喜欢躺在床上休息。其实，这个做法并不妥当。要知道，床是用来睡眠的，要休息请坐在沙发上；另外，请在犯困的时候才上床；如果躺在床上15分钟之内，没有睡着，请下床，读一些容易理解的文章，如果没有睡意，就不要停止，如果再次上床仍无法入睡，那么请再下床，重复去做刚才的事情。要记住，在床上不做与睡眠无关的事情。
- 晚上睡得好，白天请不要睡觉。**不管晚上睡得好不好，早上都按时起床叫醒自己，白天就算睡醒了，也要告诉自己到晚上睡觉的时间才可以休息。

照顾认知障碍患者，这些细节很重要

■ 李黎

杜爷爷家里贴满了各种便签，凑近细看，上面写着各种日常信息。比如生活用品的名称、生活琐事的安排、街坊四邻的名字，甚至蔬菜水果的名称。第一次来做客的人会以这家有一个不识字的孙辈，殊不知，这些卡片都是杜爷爷和老伴的日常必备。

一年前，杜爷爷出现了经常忘词的情况，有次做饭时，他怎么也想不起“削皮器”怎么说，拿着一个茄子想了很久，最后也没想起来这叫啥。接着，老伴发现他记忆力越来越差，明明出去散步过了，非说没去过，还要再出去走一次……杜爷爷被诊断为血管性痴呆，家人开始觉得不知所措。一年来，在对杜爷爷的照顾过程中经历了很多心酸与辛苦，直到最近才慢慢适应。

在我国，每20个老人中就有一名阿尔茨海默病患者。当有家庭成员被诊断为阿尔茨海默病后，家属会面临一系列的照顾和支持工作，这并不容易，往往会照顾者感到苦恼和不知所措。

该如何照顾好认知障碍患者呢？

首先，照顾者要了解认知障碍会给病人带来哪些常见生活功能的损害，做好心理准备。接着，就可以针对患者的症状，运用一些适合的方法，尽量降低症状对患者生活质量的影响。

1. 用备忘录、标注、提醒等方式，帮助患者应对记忆障碍问题。

9月21日是“世界阿尔茨海默病日”。1910年，这种病被命名为阿尔茨海默病（民间俗称“老年痴呆”）。在这一天，全世界60多个国家和地区都将组织一系列活动，以提高社会对这种疾病的认知。

目前，中国阿尔茨海默病患者逾500万人。随着研究与临床治疗工作的深入开展，医务人员逐渐认识到，对这群认知障碍的老人，家庭护理与支撑体系的构建十分重要。

很多患者会像杜爷爷一样出现忘词、记不住事，甚至不知自己身在何处等症状。此时，家人可以准备一个小本子，按一定的顺序安排好患者每天要做的事，作为备忘录让其随身携带，还可用打勾的方式将做过的事标记出来。

家人也可使用便签、纸条、闹钟等工具提醒患者按时做事。如果患者病情加重，出现更严重的记忆问题，家人还可以像杜爷爷的老伴一样，在家具、日常用品上贴上标签，标出名称或关键信息，减少患者因忘词而产生的挫败感。

2. 使用简单易懂的交流方式，减少患者的交流困难。

这类患者还普遍存在人际交往障碍。因为认知障碍，他们不但无法用准确的语言表达自己，也很难理解他人说的话。这让他们患病老人觉得孤单无助，还会出现焦虑情绪。因此，家人们要用尽量简单的词句或易理解的方式进行交流，同时可多用表情、手势、肢体语言等，确保患者能达到理解目的。

家庭成员在日常交流中还要注意多鼓励、少催促，增加患者的信心。

3. 通过情绪安抚和分散注意力阻断患者的不当行为。

随着病情加重，患者不仅会在情绪问题，也会出现一些异常行为，如无理由生气，甚至还会有些奇怪举动（如藏钱、捡垃圾）、猜疑、或出现攻击他人等行为。面对这样的情况，家人首先要通过交谈和安慰来平复患者的情绪，阻断不当行为的继续。

家人还要尽可能找到触发患者行为改变的原因，找出规律。要注意，不要去责备或激怒患者，要多站在患者的立场思考，想象他们的感受。

疾病让我们的亲人慢慢变成了陌生人，日复一日坚持照料患者是最不容易的事，但要知道，家人是最重要的支持。时光可以遗忘，记忆总会消失，亲人的爱和陪伴是生命中最宝贵的财富。

（作者为上海市精神卫生中心心理咨询师）



日常护理注意事项

1. 帮助患者维持良好的生活秩序，提醒并协助老人安排生活计划、合理增减衣物、按时适量就餐；
2. 保持良好的个人卫生习惯，要求早晚刷牙、洗脸、勤剪指甲、定期洗头、洗澡、勤换内衣；
3. 营造一个更安全、更人性化的居家环境，尽量减少房间中的危险性物品，如剪刀、化学洗涤剂、药品、危险电器等；
4. 在厨房、浴室等生活场所内增加安全设备，安装扶手，使用防滑地板垫，使用坐式马桶等；
5. 给老人制作身份信息卡或申领手环，防止老人因为遗忘家庭住址而走失。