

想健康减肥？试试TRF饮食法

保证每天有18小时的禁食时间，你能做到吗？

昨天是世界糖尿病日，杭城各大医院开展了各项关爱糖尿病人的活动。从各大医院营养科减重门诊的数据上来看，今年新增患者相比年初呈上升趋势。那么，对于糖尿病患者又该如何保持健康？

1 管不住嘴不只是会发胖 小伙子年纪轻轻就得了糖尿病

今年30周岁的刘先生(化名)就是因为管不住嘴又来医院报到了。身高1.70米，体重90公斤，他属于妥妥的超重人群。

刘先生是8年前确诊为糖尿病的。“22岁的糖尿病患者并不多见，而且初诊时经询问，他并没有糖尿病家族史遗传，我们就知道肯定是饮食习惯有问题。”浙大附属杭州市第一人民医院营养科医生林朝红说。

刘先生坦言：因为觉得家里的饭不合口味，就常年自己一个人吃炸鸡当晚饭，肯德基、麦当劳都是他的第二食堂，24点前不会进卧室，22点以后还常点外卖加餐。

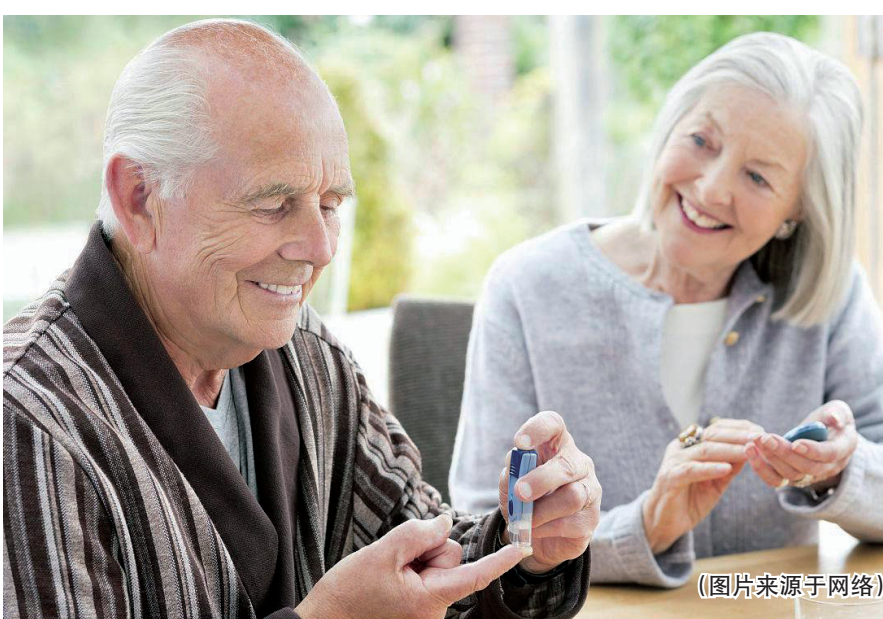
林医生说，刘先生明显是摄入过量、进食过晚，饮食结构又以高热量饮食为主的代表。

“我们为他做了饮食和运动方案指导：每天总热量摄入控制在1625千卡以内，血糖控制水平不错时，可散步或做简单的有氧运动——对刘先生这样的超重糖尿病患者，减重方案还是以饮食调整为主，运动对关节压力大，低血糖风险也高。”

糖尿病患者的每日热量摄入值是有共识可循的：超重的轻体力工作者，每日20-25千卡/公斤×65公斤，如果是标准体重的轻体力工作者，则是25-30千卡/公斤×65公斤，也就是每天热量摄入控制在1625-1950千卡。但刘先生显然做不到，今年，他又住院了。

入院时空腹血糖11.9，住院两周，出院前最后一次空腹血糖为7.2，尽管还未达到标准范围6.1以下，但已进入他自己的平稳值范围内。

“根据监测记录，刘先生的空腹血糖水平常年保持在7.5-8，体重也一直保持在85公斤以上。他自己也



(图片来源于网络)

承认，饮食上很难遵医嘱执行，血糖控制主要靠药物。”

林朝红叹气，刘先生确实不是一个听话的病人。这次就是因为血糖升高后连续几天药物降不下来才入院的。“后来他自己承认，入院前连续两个月每天中午在单位用半个西瓜代替午餐。”林医生说。



厨房中最不起眼的它 健脾养胃护血管 大蒜生吃效果好

本报综合报道

你愿意吃大蒜吗？尤其还是在吃饭的时候，咬一口大蒜吃起来的口感简直是“绝了”！老人们常说：吃大蒜好，没事多吃点，大蒜杀菌消炎。那么吃大蒜对身体有多少好处呢？

1、能通窍

大蒜的味道有人说香，有人说臭。中医认为，奇臭或奇香的东西能通窍。大蒜味道辛辣，李时珍在《本草纲目》中称其能“通五脏，达诸窍”。指的就是它不仅通利五脏，还能起到开窍通闭的功效，可以通经活络，使气血循环更加畅通，人就更加精神健康。

2、开胃健胃

从五色上来讲，大蒜属于黄色食物，黄色入脾胃，能开胃健胃，抑制和杀死引起胃肠疾病的病菌。

此外，大蒜还可刺激消化液的分泌，增进食欲，加速消化，这也是大家常说的“吃蒜下饭”。

3、保护心血管

大蒜就像交通警察一样，能排除血管中的淤阻，保证血管的畅通，从而抑制血栓的形成和预防动脉硬化，是预防心脑血管疾病的天然保健食品。

那么，大蒜是生吃好还是熟吃好？事实上，蒜的药用功效来自于它的辛辣味，也就是其中的大蒜素。如果炒熟吃，大蒜素大部分会挥发或受热分解，这就大大降低了蒜的保健作用。

如果实在受不了蒜辣味，可以在菜要出锅时撒上蒜蓉，辣味减淡了，大蒜素也不会过多损失，也可选择吃糖蒜和醋蒜。

另外，把大蒜整个吞下去是吃不到大蒜素的，最好拍碎或捣碎，或者多嚼一会儿，这样还有助于消除口腔细菌。

需要提醒的是，不要空腹生吃大蒜，因为它的辛辣味过于强烈，会让人产生胃痛、上腹部烧灼感，易引起急性胃炎，诱发慢性胃炎及溃疡病。

2 美国糖尿病协会专家：试试调整三餐时间

早在今年6月在美国旧金山落幕的ADA(美国糖尿病协会)年会上，来自阿拉巴马大学的考特尼·彼得森教授作为开场专家主讲了一篇名为间歇性断食和昼夜节律的课题报告，提出了一个观点——时间生物学在体重、代谢和血糖控制中的影响——简单来说就是，什么时间吃饭更有助于减肥降糖。

彼得森建议的“间歇性断食”特指TRF，即每天保持一定时间(需大于12小时)不进食物。“在每日总摄入热量不变的情况下，不当的饮食时间对增加体重和血糖水平仍会产生巨大影响；而且最好能把三餐集中在白天完成，如果进食时间太晚，即使保证12小时的空腹也仍有害心血管代谢健康，影响血糖、胰岛素、血压、血脂水平。”

身体各项数据遵循自然昼夜节律时是最健康的——这是报告中的第二个主题——在恒定的24小时周期昼夜节律中，身体遵循着代谢、生

理和行为的规律：例如凌晨3点-6点，睡眠中的体温是全天最低的，6点-9点，血压会快速升高等。

彼得森表示，最佳TRF饮食时间是：每天15:00前完成三餐，早中晚餐比例1:1:1，保证每天有18小时的禁食时间。Peterson教授根据研究数据在糖尿病男性患者身上做了对照试验，结果显示TRF饮食方案确实可以有效控制全天血糖水平、降低血压、燃烧脂肪等。

杨主任提醒大家：三餐什么时间吃，按什么顺序吃固然重要，但别忘了，吃什么才是均衡营养的前提——最科学的方式就是先吃蔬菜，再吃肉类，最后主食，然后少油少盐，每天300ml奶，禽鱼蛋均衡，500克蔬菜(其中一半绿叶蔬菜)，两种水果，主食多吃全谷物和薯类，最后，控制好总热量。

(通讯员 章贝佳)

3 先吃蔬菜，再吃肉类，最后主食

“很多人以为只有高甜饮食才是糖尿病的主要诱发因素，而且有家族史的人才会得，甚至认为年轻时乱吃没关系，糖尿病是中老年人才能得的慢性病，以上三点都是认识误区。”

杭州市市一医院营养科主任杨任华解释：首先，临床病例证明糖尿病确实正在年轻化，30岁以下的患者现在仅在市一医院门诊就已占到1/10，并呈逐年上升趋势；其次，虽然糖尿

病患者1/4-1/2都有家族史，但像前面刘先生这样这么年轻就发病，多数还是因为不良饮食习惯导致——糖尿病一旦确诊，就必须终身治疗控制血糖水平了，而且各种并发症的发病几率都会提高。第三，并不是不吃甜食就不会得糖尿病，高GI(升糖指数)的食物如油炸等高热量食品、含糖量高的水果、精制白面等都会影响胰岛素分泌诱发糖尿病。

健康小贴士

立冬刚到就四肢冰凉 多做一件事帮你改善症状

近日，张阿姨(化名)一大早就赶到浙江医院，挂了中医内科的号。原来她平时就比较怕冷，总比人家多穿一件，每年的冬天就更难熬了，不管穿再多衣服，手脚总是冰的。一到了晚上双脚更是久久不暖，严重时甚至彻夜冰凉，冷得睡不着觉。

随着气温下降，一些“阳虚、血虚”体质的人早就出现四肢发冷，甚至因

为脚冷影响睡眠的情况发生，怎么办？

浙江医院中医内科主任杨敏春副主任医师说，中医认为，四肢冰凉、失眠主要和“阳虚、气血不足”有关，以老年人、女性多见。治疗多以温阳散寒、益气活血为主。足疗虽不起眼，但功效不少。

足疗是中医外治的重要内容。我国古代有过许多对足疗的记载和描述：

“春天洗脚，升阳固脱；夏天洗脚，暑湿可祛；秋天洗脚，肺润肠濡；冬天洗脚，丹田温灼。”因此，配合药物熏洗足部具有调理全身气血、阴阳的作用。对于四肢冰凉、失眠、下肢疼痛、腰痛、关节痛等均有较好的疗效。不过要注意的是，糖尿病及下肢动脉硬化闭塞症、严重的下肢静脉曲张者需咨询医生后使用。

(通讯员 俞琪)