

# 喝水血糖都会升 准妈妈可长点心

想生“猪宝宝”的妈妈肯定不少,然而,营养专家提醒准妈妈,近年来,妊娠期糖尿病(GDM)的发生率逐年升高,给孕妇带来很多“甜蜜的负担”。如果您年龄超过35岁、有糖尿病家族史等,应该在孕期注重均衡饮食,即便喝水、饮汤也要注重时段,保持合理的体重增长,切勿以为“一人吃两人补”,不幸患上糖尿病。

## 吃双份餐,胎儿健康受威胁

怀孕前,没有患糖尿病的孕妇,早期血糖通常都是正常的,血糖增高主要发生在妊娠中晚期,因此会导致胎儿在8、9、10月胎龄过度发育,胰岛素过度分泌,增加巨大儿、胎儿宫内生长受限、流产、早产风险。如果孩子体重过大,将来成年后肥胖和患

糖尿病的概率也会增加。

所以,怀孕后应科学饮食,切勿吃“双份餐”,要控制血糖。广东省妇幼保健院营养科医师田爽说,孕期孕妇体重增加12公斤为适宜,从中期开始,要以每周体重增加不超过1斤,孩子出生体重6斤左右为目标。

## 九分饱,少吃甜食

绝不是婆婆妈妈说的那样,怀孕后是两个人的分量,应该多吃,要吃双份。田爽医师说,孕妇进食原则应该适量均衡。适量就是不要吃十分饱,九分就差不多了。

饿了咋办?可以吃黄瓜、番茄、胡萝卜这些既有营养、含糖分又很少的蔬果。其次,要少吃甜点心、饮料和水果,因为这些东西含有大量

的糖分,吃了以后很容易被吸收、转化,体重会明显上升。当然,水果也不能吃太多。现在有一些水果的含糖量也很高,多吃也会让体重增加很快。

控制饮食的同时还要适当运动。孕期最简单有效的运动方式就是快步走,最好每次走半小时,以走完有出汗、心跳明显加快为准。

## 饭水分离,控制血糖

控制血糖,除了合理饮食,正确喝水也很重要。可能有人问,水又不含糖,怎么会影响血糖数值?田爽医师说,水本身确实不会升糖,孕妇每天的饮水量一般有1700-1900ml,要想足量饮水又能控制血糖,一定要注意饭水分离。

这是什么意思呢?饭水分离是指不要一边吃饭一边喝汤,也不要吃粥、汤粉等,这些汤汤水水进到胃里,

食物会特别容易被消化吸收,血糖自然就会升得很快。而牛奶、豆浆这些液态食物,同样要跟饭分开喝。

如何正确喝水?田爽医师说,要大量的喝水一定要注意时间,餐前一小时,餐后两小时才可以大量喝水,如果饭后口渴,喝一两口润润喉咙就可以,千万不要大量喝!大家学会了吗?

(张华)

### ● Tips

孕妇在怀孕24周以后要做口服葡萄糖耐量试验,如果三次中的任何一次检测结果超过正常值,就可以诊断为妊娠期糖尿病。

75g葡萄糖耐量试验正常值:

- (1)空腹血糖5.1-7.0mmol/L(含5.1mmol/L);
- (2)1小时血糖10-11mmol/L(含10mmol/L);
- (3)2小时血糖8.5-11.1mmol/L(含8.5mmol/L)。



## 孩子吃多 如何帮他开胃消滞?

春节过后,儿童因营养过剩所致的消化不良很常见。容易表现出胃口差、胃脘胀闷不舒、口臭、大便顽固不化或便秘、反复喉咙发炎等症状。如何帮助他们健脾开胃、消食导滞?广东省人民医院中医科副主任医师林举择为你介绍几款适用的药膳汤方。

### ● 山楂谷麦芽煲牛肚汤

材料:山楂10克、炒谷、麦芽各15克、牛肚半个、生姜2片(这是3-4人的量)。

做法:山楂和炒谷、麦芽稍浸泡;牛肚洗净,置沸水中稍滚5分钟,捞起后用刀刮去牛肚表面黑衣(亦有为加强药效而不去黑衣的做法),之后洗净、切片;所有材料共入瓦煲,加入清水2000毫升左右(约8碗水分量),先武火滚沸,之后再改文火慢熬1.5小时;调入适量食盐便可温服。

功效:消滞健胃、健脾除胀。

### ● 鲜山楂炖鸭肾汤

材料:鲜山楂20克,鲜鸭肾2个,生姜2片(这是2-3人的量)。

做法:鲜山楂洗净、切薄片;鲜鸭肾切开、洗净,保留鸭肾内皮(俗称鸭内金);所有材料共入炖盅,加入清水1000毫升左右(约4碗水分量),之后隔水炖2小时;调入适量食盐便可温服。

功效:益气开胃,消食化滞。

### ● 山楂扁豆金银肾汤

材料:山楂10克,炒白扁豆20克,炒麦芽10克,鲜鸭肾、腊鸭肾各一个,猪瘦肉100克,生姜2片,蜜枣1颗(这是3-4人的量)。

做法:各药材洗净,稍浸泡;鲜鸭肾切开、洗净,保留鸭肾内皮(俗称鸭内金);腊鸭肾洗净、浸泡;猪瘦肉洗净,余水后切小方块状备用;所有材料共入瓦煲内,加入清水1500毫升左右(约6碗水分量),武火煮沸后改文火慢熬1.5小时;调入适量食盐便可温服。

功效:开胃消滞,健脾祛湿。

(陈映平)



本版图片均为资料图

## 世界居住条件调查日问卷调查

世界居住条件调查日由联合国专门机构于2003年设置,时间为每年2月的最后一天。为更好地服务市民,服务平顶山经济发展,关注市民现有居住条件,促进市民居住条件与时代共同进步,为有关部门提供决策根据,洛阳银行平顶山分行联合本报发起了此次有奖调查活动。

本次活动设**奖项50名,各奖价值300元奖品。**

咨询电话:4973516

调查问卷征集至2月26日下午6时截止,凡我市居民均可参与。活动参与方式:1.填写平顶山晚报近期刊登的纸质有奖调查问卷并于2月26日下午6时前送至市区建设路西段平顶山日报社平顶山晚报财经周刊工作室或洛阳银行平顶山分行各网点;2.关注平顶山金融圈微信公众号,填写有奖调查问卷并留下个人联系方式。

### 调查问卷



扫码可答题

#### 一、基本信息

您的姓名: \_\_\_\_\_ 电话: \_\_\_\_\_

#### 二、问卷内容

##### 1.您的性别

( )男 ( )女

##### 2.您的年龄

( )18岁至30岁 ( )31岁至45岁

( )46岁至55岁 ( )55岁以上

##### 3.您首套房所在位置(小区或社区)

##### 4.首套房居住面积\_\_\_\_\_平方米

##### 5.首套房人均面积\_\_\_\_\_平方米/人

##### 6.你首套房如何付款

( )全款购房 ( )公积金贷款 ( )商业贷款

##### 7.商业贷款你是选择哪家银行的金融产品

( )工行 ( )农行 ( )中行 ( )建行

( )交通银行 ( )邮储银行 ( )农信社

( )平顶山银行 ( )广发银行

( )兴业银行 ( )中信银行 ( )中原银行

( )郑州银行 ( )洛阳银行

##### 8.您是否购买二套房

( )是 ( )否

##### 9.购买二套房的主要考虑因素是

( )居住环境 ( )物业 ( )交通

( )养老 ( )教育 ( )医疗

##### 10.您的二套房面积是\_\_\_\_\_平方米

##### 11.您的第二套房如何付款

( )全款购房 ( )公积金贷款 ( )商业贷款

##### 12.您的二套房商业贷款你是选择哪家银行的金融产品

( )工行 ( )农行 ( )中行 ( )建行

( )交通银行 ( )邮储银行 ( )农信社

( )平顶山银行 ( )广发银行

( )兴业银行 ( )中信银行 ( )中原银行

( )郑州银行 ( )洛阳银行

## 洛阳银行房易贷

# 有房在手 贷款不愁

房易贷是根据您的信用状况和抵押物情况,为您提供的额度内可循环周转使用的个人经营类贷款。

### 产品优势

- 多类型的房产可做抵押:**新房、二手房、住宅、商用、商住两用房、本人房、第三方房、直系亲属房;
- 长期限:**最长可达30年;
- 使用灵活:**一次抵押循环使用,多种还款方式,随借随还无任何手续费;
- 高额度:**抵押率最高可达80%,贷款额度最高可达500万元。

营业部 0375-3500718

开源地支行 0375-3500707

体育路支行 0375-3500733

汝州支行 0375-6796699

园林路支行 0375-8907699

扫码即可了解详情