

精制大米, 糖尿病的罪魁祸首?

最新研究称,吃大米的人易患糖尿病。但这不完全是大米的错,而是人们把它加工得太“精白细软”了。经常摄入精加工的大米易使血糖升高,而馒头、面条之类的更甚。因此,想要降低患糖尿病的风险,请减少摄入高血糖指数的食物。

日前,哈佛大学的研究人员汇总分析了截止到2012年的有关米饭、血糖反应及糖尿病的研究论文,发现亚洲人(主要是中国人和日本人)比西方人更常吃白米饭,且吃的也多,这类人中糖尿病的患病率也较高。通过一系列的分析,研究者得出结论:吃较多的白米饭与糖尿病患病率升高有联系,特别是在亚洲人中。

看到这项研究,从小就吃米饭的南方人可能会有点担心,而北方人看到可能有点庆幸:幸好我们平时吃面条、馒头比较多。

那么,大米为什么会与糖尿病有联系?面粉是否与糖尿病无关?

食物的血糖指数与糖尿病

想知道上面问题的答案,先得学习下糖尿病与食物的血糖指数(GI)的关系。

GI是衡量食物引起人体餐后血糖反应的一项有效指标。定GI值为100,GI<55的食物是低GI食物,GI在55~70的食物是中GI食物,GI>70的食物为高GI食物。高GI食物进入胃肠后消化快,吸收率高,葡萄糖释放快,葡萄糖进入血液后峰值高,然后快速降低。

研究发现,长期摄入高GI饮食,可使机体对胰岛素需求增加,久而久之可能使胰岛细胞耗竭、功能丧失,导致葡萄糖不耐受,最终可能发展为糖尿病。因此,日常饮食中,减少高GI食物的摄入、多吃低GI食物是预防糖尿病的有效方法。

大米白面 GI 值高, 都怪精加工

我们平时所吃的大米主要成分是淀粉,淀粉被人体吸收后分解为葡萄糖作为能量物质使用,它可使血糖升高。白面由小麦制成,其主要成分也是淀粉,其血糖指数也很高。根据中国食物成分表,白米饭的血糖指数为83,而白馒头的血糖指数为88,都是高GI食物,长期食用对血糖调控不利。

影响食物血糖反应的因素有很多,包括淀粉分子组成,食物中所含的膳食纤维、蛋白质、有机酸、单宁和植酸等成分,以及物理状态等方面。另外,加工方法对食物的血糖反应也有影响,加工精度越大,GI值越高。

现在我们的主食基本都是精制大米和白面,经过精制的大米白面丢失了大量的维生素和矿物质,特别容易被消化吸收,进入肠胃之后,很快就会被转化成葡萄糖,然后进入血液,使血糖升高。

英最新研究称

“戒酒硫”或可用于治疗脑癌

英国一项最新研究说,常用于戒酒的药物“戒酒硫”或可用于治疗恶性胶质瘤这种脑癌,实验显示它能够有效杀死胶质瘤细胞。

英国伍尔弗汉普顿大学等机构的研究人员在新一期《英国癌症杂志》上报告说,实验显示,“戒酒硫”可以有效地杀死试管中培养的胶质瘤细胞,特别是在和某些已有的化疗药物联合使用时效率更高。“戒酒硫”能够杀死胶质瘤细胞的原因



日常主食不要太精

回到哈佛大学那项研究中,米饭属于高GI食物,特别是现在的大米大多经过精加工,除损失了维生素和矿物质外,其血糖指数也高,长期食用,与糖尿病患病率确实可能存在统计学上的相关性。

但是,有统计学相关性并不意味着吃米饭就是患糖尿病的直接原因,也不意味着吃米饭就一定会得糖尿病,大家不用过于担心。

不过,这个研究也提示我们,预防糖尿病,日常主食要尽量选择低GI的食物,尽量少吃精加工的主食,多用粗粮和豆类当主食,注意粗细搭配,如在大米、白面中加入黑米、大豆等。提倡以杂粮为主食,如黑米、黄米、薯类等。

有研究对日常混合膳食的GI值进行测定发现,混合膳食比白米饭、白馒头的GI值低。因此,建议大家平时要尽量保证饮食多样化,将主食与肉类和奶类搭配,并且多吃蔬菜。(据《钱江晚报》)

是它会增加细胞中铜元素的含量,从而产生大量有破坏性的自由基,最终杀死胶质瘤细胞。由于胶质瘤细胞中的铜元素含量本就比正常细胞高很多,因此在用药物增加铜元素含量时,胶质瘤细胞中的铜元素含量可能会超过临界点并导致死亡,而正常的细胞安全无事。

“戒酒硫”还有个对付胶质瘤所需的重要特性,那就是它可以穿过大脑神经系统与血液系统之间的屏障。(据新华社)

肿瘤治疗 上海新药反响强烈

近期,有关我国上海成功研制出首个可替代手术和放疗的抗肿瘤中药枫苓合剂的消息见报后,读者反响强烈。

最值得欣慰的是,那些服用该新药的患者见证的疗效实在令人折服——

上月,枫苓咨询中心又传来好消息:肝肿瘤患者林天宏的肿块又缩小了,现在只有5.0cm×4.5cm!

今年51岁的林先生是一位学者,2004年因肾衰竭经肾移植手术渡过一场劫难。然而,2010年1月经省肿瘤医院检查,发现他的右侧肝脏有6.5cm×6.0cm的肿瘤!怎么办?

经冷靜的分析对比,林先生果断地选择服用上海医保抗肿瘤新药枫苓治疗1个疗程。

服完1个疗程后,经医院肝CT复查,病情被控制住了。他意识到自己也真的有了救!

接下来,林先生坚持按时按量继续服用。2个疗程服完后,B超显示,肝内肿块正进一步缩小。按医生的话说,林先生能取得这么好的治疗效果,新药枫苓功不可没。

林先生开心极了,原来同病房的病友在他的鼓舞下,纷纷用上此药。

【后记】

据悉,枫苓治疗肝、肺、胃、胰腺、食道、贲门、直肠、鼻咽、乳腺、膀胱、前列腺、宫颈、卵巢、肾等器官肿瘤效果都非常好,许多患者使用后肿瘤很快缩小了。

由于效果突出,枫苓已率先被列入上海医保。目前安阳市春草大药房(原海鑫购物广场南侧)已引进并成立枫苓专家咨询服务处。

专家预约热线:0372-5065712,患者今后可得到上海专家跟踪指导服务。

岳灵生发 成就健康毛发

岳灵生发有限公司成立于2001年,是湖南省为数不多的集专业生发产品研发、生产、销售于一体的高新技术企业,下设深圳市岳灵生发技术开发有限公司及北京分公司、北京印氏岳灵生发用品有限公司及云南分公司。

公司以“岳灵育发液”系列产品为主打,现拥有多项国家发明专利及知识产权。岳灵育发液是公司结合创始人印圣爱先生(岳灵医师)在祖传秘方的基础上,经多年临床治疗经验总结、开发研制而成的传统医药与现代科学相结合的新型育发品。产品具有3天~5天生新发,最快24小时显效的神奇疗效。公司主推“岳灵生发”品牌,倡导“绿色健康、草药生发”,以统一的产品模式,统一的经营模式,统一的服务标准,统一的专业培训在全国各地设立了千余家岳灵生发加盟连锁店。其显著的疗效受到众人一致好评,以独到的生发理念使产品的知名度和市场占有率逐日上升。

岳灵生发产品于2011年进入鹤壁市,凭借着显著的疗效和完善的售后服务,在一年内就发展为我市大型的生发黑发连锁机构之一。

新区店地址:兴鹤大街与淮河路交叉口宝岛咖啡南20米 电话:6999219

九州菜市场西口 电话:15139267151

淇河路桃源小学西侧 电话:13503929205



10年感恩节500名不孕症援助工程启动 爱民医院第二届不孕不育微创技术研讨会

- 世界卫生组织(WHO)推荐28关排查法
- 新一代美国COOK铂金导丝疏通技术
- 德国STORZ宫腔镜无痛诊断技术
- 德国STORZ宫腹腔镜联合助孕术
- “三镜一丝”科学助孕技术
- 中西医结合辩证孕育疗法

鹤壁不孕不育症专项援助1000元

该援助费用仅用于以下不孕不育症的相关治疗,提前预约领取优惠券有效。

咨询预约电话: 3326120

1. 宫腹腔镜微创手术抵用500元
2. COOK导丝疏通术抵用500元
3. 超导治疗6次抵用300元
4. 宫颈糜烂修复术抵用200元
5. 盆腔治疗4次抵用200元
6. 四联疗法4次抵用200元