

养生达人 第12期

80后营养师的健康观

好的生活习惯是最好的养生

年轻人作为未来世界的主人,除了文化素养还要保证必要的身体素质。而如今多数年轻人却凭藉着自己年轻的优势,不将健康、营养等问题放在心上。俗话说,“留得青山在,不怕没柴烧”,身体才是革命的本钱。那年轻人要如何打赢健康这场仗?在生活中,哪些是容易被忽视的问题呢?5月15日,记者采访了营养师王翠(右图),看看年轻营养师又有哪些养生方法呢。

在烟台大学北门附近,记者见到了王翠,一位80后年轻的营养师。王翠告诉记者,她毕业于青岛科技大学制药工程专业,是中国营养学会会员,从2008年开始接触营养学,2009年3月正式成为了一名公共营养师。去年11月还参加了公共营养师实操考试的

评审工作。现在从事营养师的教学工作。

王翠告诉记者,因为自己是年轻人,所以对年轻人的健康问题更为关注。老年人虽说身体问题更多些,但是那是长期积累产生的问题,只能慢慢调养。而年轻人由于压力大、负担重就会经常熬夜,没有规

律地饮食,当然更多的是一些不健康的生活习惯。而年轻人们对这些问题都不甚关心,甚至觉得这就是年轻人的生活习惯。王翠说,好的习惯是对身体最好的保养,从现在开始慢慢养成良好的生活习惯就可以在二三十年后避免很多不必要的健康问题。



图为王翠

规律生活好说难做

不像典型的80后,王翠自我描述为“非典型性80后”,即按时睡觉,规律饮食,注意营养。跟部分夜生活丰富多彩的年轻人不同,王翠每天10点都会按时上床睡觉。王翠说,熬夜是现在年轻人最常做的事,或是因为加班或是因为想要加

长玩乐的时间。而熬夜对身体的损害是很严重的,人每天都要保证8小时睡眠,最好在10点左右的时候睡觉,最晚也不要迟于11点。

“很多人都知道某些习惯对身体是不好的,但是因为没有毅力坚持下来,就会慢慢忽视这个问题。晚睡是

一个方面,另一个对身体损害特别大的方面就是不吃早餐。有的人是由于睡过了,就早,午餐一起吃;有的人则是上班或者上学前时间紧张,没有时间吃早饭。”王翠告诉记者,“长期不按

时有鸡蛋、牛奶或者豆浆,另外还要有蔬菜和水果。“如果有人觉得早晨没有时间吃蔬菜水果,那么可以在上午的时候吃,因为营养学上讲三餐两点,蔬菜水果等可以在上午的“点”时间即上午十点左右的时候吃。”

招募令

生活中的您是“养生达人”吗?
您对于养生有什么特殊的心得体会吗?
不妨把您的养生心得拿出来晒一晒吧!
现已开通QQ健康养生群
欢迎热爱健康热衷养生的人一起探讨健康话题!
QQ齐鲁晚报-健康养生群6492696
投稿邮箱:997398901@qq.com

减肥护肤各有特色

现在社会生活节奏加快,很多人都忙于各种各样的杂事,运动的时间则少之又少了。王翠说,她平常工作再忙也会在晚上的时候抽出一段时间慢跑或者散步,给身体一个放松的机会。“我觉得忙不应该是阻碍身体呼吸的理由,年轻人适量的运动不仅可以

增强身体的机能还可以保持良好的心情,对女孩子来说还可以保持好身材。”王翠笑着告诉记者。

说起减肥,王翠笑着摇了摇头。她说,现在很流行一种单一减肥法,即只吃一种水果或者食物,这对身体的伤害是很大的。“正常的减肥应该一

个月减轻体重1~2公斤,是个循序渐进的过程。就好像不能一口吃成个胖子一样,当然也不能一下子就瘦下来。”王翠向记者介绍说,即使减肥也不能一点都不摄取碳水化合物,那是大脑供能的唯一物质。想要减肥最主要的是控制能量的摄入,注意运动。

作为女性,爱美是天性。王翠的皮肤保养的很好,即使近看也很难发现细纹。她说,从营养学上来讲,多摄入蛋白质族,维生素C族对皮肤都是很好的。有的人认为吃猪皮能补充蛋白,养好皮肤,其实不是这样的,猪皮里含有的

的是不完全蛋白,与人体吸收不合适。当然,动物性食物对皮肤还是有好处的。王翠告诉记者,不建议年轻女孩子用很多保养品,即使从美容的角度来讲,也是七分内在,三分外在。除了从饮食结构上来改变外,还要有一个健康的生活方式,多运动,保持好心情。

走出误区健康长远

王翠告诉记者,很庆幸能在30岁之前接触到营养学,与很多营养专家交流后,走出了很多生活上的误区。“比如说补钙这事,以前觉得跟自己这个年龄段没有多大的关系,后来才发现年轻人也应该补钙,因为人体在35

-40岁之前对钙的吸收率比较高,对以后都有好处的。”王翠说,补钙不只是吃钙片等,平时的食物中如牛奶、虾皮中的钙含量都是很高的。

王翠还说,女孩子经常会忽略手脚冰凉的问题,其实这

是身体提示我们有可能会缺铁。而且一直以来大家都认为菠菜是补铁的圣品,这也是误区之一。补铁首选是动物性食物,因为动物肝脏、肉类中含有的铁是血红素铁,人体的吸收率比较高,而植物中的铁都是

非血红素铁,人体很难吸收。“所以补铁的话多吃动物性食物比植物要好很多。”王翠告诉记者。

“老人的口味都比较重,吃油、盐比较多,这极易导致中老年人慢性病,如高血脂

等。作为年轻人,我们应该多劝父母长辈少油、少盐,将自己科学的生活习惯渗透到父母这一辈中。”王翠说,“我们80后首先要自己保持良好的生活习惯,然后与老年人一起运动,共同拥有健康。”



烟台福田健康体检中心

主持人:岳惠惠

嘉宾:业务院长 王建利

在糖尿病的治疗方面,主要包括饮食控制、适量运动、药物控制、接受糖尿病知识教育和自我监控者“五驾马车”同时进行。

一是饮食控制治疗。正常人吃饭后,虽然血糖也有升高,但是由于体内胰岛素的分泌也随之增加,所以血糖总能维持在正常范围。而糖尿病患者,由于体内胰岛素合成和分泌不足,如果像正常人一样进食,饭后的血糖就会升得很高,对全身各组织产生不良的影响。因此,每个糖尿病患者不论病情轻重,不论是用胰岛

素还是口服降糖药都必须合理地控制饮食。一般病情轻的,往往只需控制饮食即可,使血糖、尿糖降到正常水平。就是注射胰岛素的病人配合饮食治疗也会使病情逐渐稳定,胰岛素的用量逐渐减少,相反,如果不注意控制饮食,病情就会恶化,各种并发症会相继出现。

饮食控制:定量、定时,忌食糖制甜食。饮食治疗的目:维持健康,成人能从事各种正常的活动;维持正常体重,肥胖者减少热量摄入,消瘦者提高热量摄入来增加对各种疾病的抵抗力;减轻胰岛负担。从而使血糖、尿糖、血脂达到或接近正常值,以防止和延缓心脑血管和肾脏疾病等

糖尿病并发症的发生。

二是运动。适当的体育锻炼可促进肌肉及其他组织利用葡萄糖,从而降低血糖和减少尿糖。经常参加体育锻炼,可使病人体力增强,机体抵抗力增加,精神放松,消除大脑皮层的紧张状态,有利于糖尿病的好转。通过运动可以增强组织细胞对胰岛素的敏感性,可以降低甘油三脂,减少血管病变的发生发展。但运动要注意:持之以恒;要因人而异,不可勉强;要循序渐进,糖尿病人人体质较弱,所以要从小、从轻微活动开始,慢慢增加运动量。如有严重的心血管病和心律不齐,传导阻滞,严重的肺心病等,应该听从医生的建议,合理运动。

三是药物治疗。对于II型糖尿病,口服的降糖药较多,有五类:磺脲类(如达美康、美比达、瑞易宁)、双胍类(二甲双胍)、肠道葡萄糖苷酶抑制剂(拜糖平)以及噻唑烷二酮类和甲基甲胺苯甲酸衍生物类。可以单独用一种,也可以联合应用,要理想控制血糖,关键是要做到按时、规律服药,有时候糖尿病需要选择胰岛素治疗。

口服药物控制血糖的标准:服药中要防止发生低血糖,警惕出现心慌、手抖、出汗、头晕、乏力等症状。

四是健康教育。糖尿病只要掌握了控制和治理的方法,避免不合理的膳食结构,增加活动量和减肥,树立信心,病

人就可以和其他正常人一样,工作、生活和寿命也不受影响。因此,接受防治糖尿病的技术指导,学会正确选择口服降糖药,学习测试血糖和尿糖,掌握自己的病情变化是十分重要的。

五是糖尿病的自我监测主要对病情变化、治疗效果和调整用药进行监测。包括:自我观察症状,如三多一少、乏力等;观察体重,如有无消瘦或是体重增加;观察血糖、糖化血红蛋白、血脂、尿糖、肾功能等;定期检查血压、心电图、眼底,必要时有条件可做头颅CT。

福田健康体检中心预约
电话:0535-6875555
0535-6872222

糖尿病重在预防(三)