

控糖，先吃饭还是先喝汤？

广州日报讯 (全媒体记者张青梅 通讯员冯婉玲、刘琪莎) 饮食对于糖尿病患者来说至关重要，在这个问题上，糖友普遍比较关心能吃什么，不能吃什么，但却忽略了一个很重要的方面，那就是进食的顺序。到底什么样的进食顺序才能更好地控制血糖呢？记者采访了广州医科大学附属市八医院内分泌代谢科主任、主任医师韩亚娟，她表示，糖友在选择合适食物的同时，也要注意进食顺序，控糖才能事半功倍，正确的进食顺序应是喝汤-吃蔬菜-吃肉类-吃主食。

回想一下自己的进食顺序，很多人都是混合进食，一口饭一口菜混合吃，或者

是先吃饭，吃肉，最后再吃青菜，饭后再来一碗汤。其实这些进餐顺序对于糖友来说都是不对的。

韩亚娟表示，正确的进餐顺序是喝汤-吃蔬菜-吃肉类-吃主食。吃饭前，喝一小碗汤，增加饱腹感，减少主食的摄入量。这里说的汤，一定要清淡，少油少盐，不要喝浓稠的汤。有些人习惯用汤泡着米饭吃，这是不提倡的，这不仅会引起胃部负担，还会导致食物过快消化引起血糖飙升。不喜欢喝汤或高尿酸患者可以喝水代替。

喝汤后吃蔬菜，尽量吃绿叶蔬菜，蔬菜的热量比较低，吃得多也不会让血糖升得太快。加上青菜的

纤维素多，会有饱腹感，可以很好地控制摄入量。

吃青菜的时候可以搭配肉类，肉类的量控制在一个巴掌大小150~200克左右，肉类摄入不要过量，不然会增加总热量，不利于血糖控制。

最后吃主食，由于前面已经进食了蔬菜跟肉类，胃容量被占据了一大半，所以主食的量肯定会相应减少。主食方面，糖尿病患者尽量选择杂粮馒头、杂粮米饭等粗粮制品，粗粮在体内消化时间长，血糖升高速度慢，在控制血糖方面比吃精制大米、精制面粉制品好。

韩亚娟最后提醒，糖友还要注意进食的速度宜慢，不能

狼吞虎咽，把每餐进餐时间控制在15-30分钟左右，这个也是避免血糖快速上升的重

要方法。

来源：中国新闻网



印尼东爪哇南部海域6.0级地震 喷发中的默拉皮火山未受影响

中新社雅加达6月8日电 印度尼西亚东爪哇省巴芝丹(Pacitan)南部海域8日凌晨发生6.0级地震，处于喷发之中的默拉皮火山受到了地震冲击，不过，地震并没有影响到默拉皮火山的活动。

地震发生在雅加达时间8日零时4分，据印尼气象、气候和地球物理局(BMKG)消息，震中位于东爪哇省巴芝丹县(Pacitan)西南117公里处海域，震源深度为10公里。

根据该局数据，日惹等地民众感受

到了地震。很多人从睡梦中醒来，窗户和门吱吱作响，陶器破碎，柱子和大件物品摇摆不定。目前，尚无人员伤亡和财产损失报告。

另据BMKG地震和海啸中心透露，在6.0级地震后，截至西印尼时间2时30分，

巴芝丹(Pacitan)发生至少29次余震。不过，官方认为此次地震不会引发海啸。

位于中爪哇的默拉皮火山，是全世界最活跃的火山之一。监测显示，默拉皮火山受到了地震冲击。据印尼媒体报道，地震并没有影响到默拉

皮火山的活动。根据监测数据，在构造地震之后，默拉皮火山的活动没有增加。

默拉皮火山的活动状态仍被官方定为警戒(III级)。(完)

来源：中国新闻网