

## 防“糖”有妙招 “动”“吃”两平衡

牡丹晚报老年俱乐部举办“营养健康与糖尿病”健康公益讲座

本报讯 (牡丹晚报全媒体记者 广轩)“外出聚餐,多吃好吃的,是赚了,还是吃亏了。”11月27日,在牡丹晚报老年俱乐部举办的健康讲座上,高级营养师、国家一级健康管理师、菏泽市健康管理师协会会长刘保国向现场参与活动的中老年朋友提问。“从营养健康管理的方面看,是吃亏了,因为还需要身体各器官工作把它消化掉。”当日,在健康公益讲座上,刘保国为中老年朋友讲解了《营养健康管理——糖尿病》相关的食疗、自我健康管理等知识。

随着人口老龄化和生活方式的变化,糖尿病已成为一种常见疾病。糖尿病看似“温和”,但它危害不小。糖尿病患者常伴有脂肪、蛋白质代谢异常。长期高血糖还可引起多种器官,尤其是眼、心、血管、肾、神经损害或器官功能不全及衰

竭,导致残疾或者过早死亡。糖尿病的并发症也不可小觑,包括卒中、心肌梗死、视网膜病变、糖尿病肾病、糖尿病足等等。

讲座初始,刘保国对食物如部分谷类、水果、豆类及其制品等对人体血糖的影响,以及通过饮食调节预防和调控糖尿病进行了讲解。刘保国介绍,中老年朋友对糖尿病不要过于担心,可以通过健康的饮食来进行调节。比如,平衡膳食、膳食多样化、控制总能量的摄入等;对食物的烹调方式尽量少油少盐;每日3餐定时定量,在三餐之间也可适当加餐。

如何制定切实可行的防治计划,刘保国提出了自己的看法:通过饮食控制和运动。他建议在家庭日常饮食中养成防“糖”好习惯。比如,控制总热量,保持“收支”平衡;均衡营养,掌握粗细搭配;合理安排食物重量,定时定量

进餐;少食多餐,一日3-6餐;高膳食纤维饮食,帮助减肥和通便;饮食清淡,低脂少油,少糖少盐等。运动方面,实行“357运动方式”,即每周至少五天,每天半小时以上,最大心率不超70%的中等量运动。同时,老年人在家避免久坐看电视前,适量增加室外活动和体育锻炼。

讲座过程中,牡丹晚报老年俱乐部会员胡玉发一直认真听讲,并用笔记记录讲座内容。会后,他感慨地告诉牡丹晚报全媒体记者:“以前多盐形成的口味,的确不好更改,还是要努力适应科学饮食方法。”

讲座结束,许多会员意犹未尽,要求经常举办类似讲座。牡丹晚报老年俱乐部负责人现场介绍,2020年,牡丹晚报老年俱乐部将经常邀请营养健康、法律、金融等方面的专家,进行不同类型的公益讲座。



刘保国现场讲解



仔细听讲,认真做笔记

## 牡丹晚报老年俱乐部 2020年度会员招募开始了



历史印记、红色传统教育  
——李运河知青物品收藏展览

主办单位:巨野县文化和旅游局  
承办单位:巨野县博物馆  
协办单位:巨野县收藏协会



“莫道桑榆晚,为霞尚满天”,牡丹晚报老年俱乐部2020年度会员招募已经启动,各种精彩活动即将开始,未报名的老年朋友,快快抓紧报名,共享快乐、幸福生活!

牡丹晚报老年俱乐部也欢迎有爱心的企业和个人,以及有志于中老年事业的企业和个人参与进来,共同营造爱老、敬老的社会氛围。

2020年度会员单人会费为380

元/人,夫妻两人会费为700元。牡丹晚报老年俱乐部为入会的会员准备了丰厚的礼品,单人会员为:海尔牌电子血压计(价值399元)、机器人扫地机(价值128元);夫妻会员为:海尔牌电子血压计(1个,价值399元)、机器人扫地机(1个,价值128元)、海尔牌电热水壶(1个,价值199元)、周边一日游一次(两人,价值240元)。此外,每位会员还将获得华夏眼科医院提供的老年眼健康体检券(价值138元,包

含测视力、测眼压、电脑验光、裂隙灯检查、直接眼底镜检查、欧堡检查等)、摄影图片社提供的原价298元的全家福24寸套框,会员价为198元。

报名咨询电话:  
13176117661  
13953025616

报名地点:菏泽市永昌路289号夏威夷大厦9楼909室(菏泽大剧院东邻威海市商业银行楼上,由大楼东厅上楼)。

