

温馨提示:集齐本专栏全年剪报可兑换科普礼品(具体兑换时间及方式将于2020年第四季度择期在报纸上刊登通知)

星期六  
健康

# 糖友该怎样选主食?



食,对碳水化合物的选择应考虑“量”和“质”两方面,“量”指的是占总能量的45%~60%，“质”指的是选择低GI的主食。

更多精彩尽在:



科普中国 吉林科普微窗



吉林行

吉林省科协 城市晚报社

主办

2019年第216期 总第682期

主食指的是谷物、杂豆和薯类。例如:米饭、馒头、面条、粉丝、粉条、红豆、绿豆、红薯、土豆、淀粉等。主要提供碳水化合物,是能量的主要来源。除以上传统主食外,饼干、蛋糕等由米、面、淀粉等制作的小点心也会提供大量碳水化合物。中国居民平衡膳食指南推荐成年人每天谷薯类摄入量需达到250g~400g,其中全谷物和杂豆摄入量50g~150g,这个饮食结构可供糖友参考。

## 糖友不吃或少吃主食行吗?

碳水化合物是为人体提供能量的三种营养素(碳水化合物、蛋白质和脂肪)中最经济的。除提供能量外,还有节约蛋白质和调节脂肪等很多重要作用。《中国糖尿病医学营养指南》指出,糖尿病人每日膳食中碳水化合物供能不低于45%。因此,担心血糖高不吃主食或者吃极少的主食都是不可取的。

很多糖友喜欢买“无糖食品”,例如“无糖沙琪玛”“无糖饼干”等,那么这种食品是否可以随意食用呢?

碳水化合物也称为糖类,包括单糖、双糖、寡糖和多糖等。跟一般点心相比,无糖饼干等小零食只是没有额外添加蔗糖之类而已,但是从医学上讲,他们都属于“糖类”。这些“无糖食品”也是碳水化合物,还是会升高血糖的。

碳水化合物是影响血糖的主

要因素之一,那么,碳水化合物含量一样的食物,升高血糖的能力是否一样呢?

我们来了解一下“血糖指数(简称GI)”吧。GI反映食物影响血糖的能力。消化吸收容易,快速释放葡萄糖进入血液的食物被称为高GI食物,相反缓慢释放葡萄糖的则为低GI食物。GI≤55的为低GI食物,55~70的为中等GI食物,≥70为高GI食物。

因此,不同GI食物即使所含碳水化合物相等,引起血糖升高幅度也是不同的!

一般规律是粗杂粮(尤其是没有加工过的整颗粒的粗杂粮)的血糖指数低于精白米面。粗杂粮里面的碳水化合物不仅有淀粉,还有许多的纤维。纤维是不被肠道吸收的,所以它可以一定程度上“拉低”淀粉吸收的速度,从而使我们的血糖平稳许多。全谷物是值得推荐的低血糖指数主食。全谷物是指包含胚芽、胚乳及麸皮的种子。大部分粗粮都属于全谷物,比如全麦粉、糙米、燕麦

米/片、小米、玉米、高粱米、青稞、荞麦、薏米、藜麦等,也包括已经压扁的粮食,如燕麦片等。但是速溶的即食燕麦片不包括在全谷物内。我们并不推荐大家只吃精白米面这类主食中的“白富美”,更推荐多吃全谷物食品。

## 高血糖指数的食物吃不吃?

糖友发生低血糖的时候,为了使血糖得到快速回升,减少低血糖的危害,就需要补充一些高GI的食物,甚至直接喝葡萄糖。有些糖友胃肠功能不好,不能耐受全谷物等粗粮,也只能选择精制加工的高GI主食。有些糖友只能吃食堂而且食堂只有精白米面……因此,在特定情况下,针对特殊人群,高血糖指数食物也是可以适当选择的。日常选择高GI主食的时候,就要特别注意搭配了,合理的搭配可以降低GI值,例如“米饭和鱼”血糖指数比“大米饭”低很多。

糖友应该注意合理选择主

学习贯彻  
四中全会精神

## 推动全会精神落实落地深入人心

全省学习贯彻党的十九届四中全会精神党教(理论)骨干暨基层宣讲员培训班举办

为扎实开展党的十九届四中全会精神“千人万场”基层宣讲活动,推动全会精神落实落地、深入人心,28日至29日,全省学习贯彻党的十九届四中全会精神党教(理论)骨干暨基层宣讲员培训班在长春举办。吉林大学哲学社会学院院长、博士生导师、教育部长

江学者特聘教授田毅鹏等围绕坚定中国特色社会主义制度自信、坚持和完善共建共治共享的社会治理制度等内容作专题辅导。

据了解,在我省“千人万场”基层宣讲活动中,为有效发挥重点群体的示范引领作用,组建了“青马”宣讲团、英模宣

讲团、“五老”宣讲团、“火炬”宣讲团等具有我省特色的宣讲队伍,深入企业、农村、机关、学校、社区,面对面、点对点宣讲党的十九届四中全会精神。宣讲活动坚持对象化、分众化、互动化,组织全省各级宣讲团、宣讲小分队、理论志愿者等深入全省9342个行政村的新时代文

明实践站,实现村一级新时代文明实践站全会精神宣讲全覆盖,把党的声音送到最基层、送到农村。通过县委书记到乡(镇)宣讲、乡(镇)党委书记到村里宣讲、村第一书记到农户家中宣讲、县域科级干部全部深入农村宣讲的“下沉一级”宣讲机制,实现村村都有全会精神宣讲。

各市州优秀宣讲员代表在培训班上进行了交流发言。全省党教(理论)骨干、基层宣讲员、理论志愿者、“青马”宣讲团成员、英模宣讲团代表、“五老”宣讲团人员、“火炬”宣讲团代表等170余人参加培训。/吉林日报记者 董鹏宇

## 学习贯彻党的十九届四中全会精神 省委宣讲团走进吉煤集团

昨日,学习贯彻党的十九届四中全会精神省委宣讲团宣讲活动在吉煤集团举行。省委宣讲团成员、省人大常委会委员、省人大监察和司法委员会主任委员曹振东作宣讲报告。省国资委、20家省属企业、吉煤集团本部及属地企业共700余人参加了

宣讲活动。

曹振东从党的十九届四中全会的基本情况和重大意义等四个方面对全会精神进行了深入浅出地解读。报告高屋建瓴、内容丰富,既有理论深度、思想深度,又有指导性和实践性,对于我省国有企业今后工作的开展具有

重要指导作用。

“今天的宣讲活动让我备受鼓舞和鞭策。”吉煤集团副总经理宋伟表示,作为企业,吉煤集团一要“学以贯之”,将党的十九届四中全会精神深学细悟,认真领会、准确把握新时代推进国家治理体系和治理能力现代化的

目标任务、重要举措和工作要求。二要“学以用之”,以四中全会精神为指引,不断破解制约企业改革发展稳定的难题,进一步鼓舞斗志、激发活力、凝聚力量、干事创业,带领广大员工为吉煤集团改革脱困、转型发展努力奋斗。“今天的宣讲太接地气了!”

吉林森工集团党委宣传部副部长宋宝华激动地表示,这次宣讲她认真记录,不仅在领会全会精神上有深刻认识,在宣传教育工作方面也有颇多收获。“我将立足本职,把四中全会精神更好地宣传贯彻下去。”/吉林日报记者 孙寰宇 实习生 徐中强

## “郭尔罗斯蒙古族民歌培训班”结项仪式暨汇报演出举行 理论联系实际 助推非遗“活化”传承



昨日,2019年度中国非物质文化遗产传承人研修研习培训计划“郭尔罗斯蒙古族民歌培训班”结项仪式暨汇报演出在吉林艺术学院现代剧场举行。“郭尔罗斯蒙古族民歌培训班”是由吉林省文化和旅游厅、吉林艺术学院主办;吉林艺术学院非物质文化遗产保护传承工作办公室、吉林艺术学院音乐学院、吉林省非物质文化遗产保护中心承办的2019年度国家非遗研培项目。项目于10月28日在吉林艺术学院音乐学院开班,学员由来

自前郭县民族歌舞传习中心、前郭县文化馆、前郭县教育局、草原文化馆等单位的50名参训者组成。

学员们先后学习了中国传统音乐文化、东北地域文化、吉林民间音乐传承、少数民族音乐理论、非遗保护法规、非遗战略的部署与推进等方面的理论知识;得到了声乐演唱基础、民歌表演、蒙古族舞蹈技艺、非遗音乐数字化保护与创新等专业技能等方面的训练;观摩了吉剧《江姐》、民族歌舞剧《天琴·神骏》等优秀艺术作品等。

结项仪式暨汇报演出上,在场观众通过一段8分钟的视频短片共同回顾了项目开展以来研培工作的点滴进程。随后,汇报演出在蒙古族舞蹈《欢乐的草原》的欢快氛围中开场。近70分钟汇报演出以郭尔罗斯蒙古族民歌中的经典曲目为内容,通过独唱、对唱、合唱、联唱、长调及马头琴齐奏等形式,精彩地呈现了郭尔罗斯草原厚重的历史文化和浓郁的人文风情,充分展示了郭尔罗斯蒙古族民歌非遗传承人对于我国优秀传统文化的传承和发扬。

一曲曲悠远绵长的草原放歌,一声声苍茫豪迈的马头琴吟唱,一支支绚烂多彩的蒙古族舞蹈,一个个感人的民歌故事……50名参训学员一一走上舞台,古老的郭尔罗斯蒙古族民歌在现代的艺术殿堂中绽放出独特的华光异彩。最后,汇报演出在蒙古语《我和我的祖国》的旋律中落下帷幕,50名新时代非遗传承人用最熟悉的旋律、最质朴的方式,表达了他们对中华非遗文化传承的炽热情怀与坚定信心。/记者 韩玉红 报道 吴然 摄