

糖尿病人怎样吃月饼

医学专家详解月饼里的秘密

新华社北京9月12日电(记者 王薇)又到一年月圆时,阖家团圆吃月饼成了这个节日不可缺少的活动。可很多糖尿病人还是很犯愁,想吃,怕月饼含糖量太高;不吃,又觉得好像没过中秋节。

“其实绝大多数糖尿病人都是可以跟家人一起享受月饼的甜蜜和团圆的幸福的。”北京大学第一医院内分泌科马晓伟教授对此做了权威、详细的解释。

马晓伟教授说,一般来讲,除非是血糖持续在高位,如空腹超过10、餐后2小时超过15,或者有非常严重的急性并发症如酮症酸中毒、高渗性昏迷情

况,大部分的糖友完全可以吃月饼,但要有所选择和讲究吃法。

马晓伟教授介绍,传统的月饼都是用精粉、鸡蛋、糖、各种馅料制成,高糖高盐高脂高油,这种物质缺乏时期的美食,现在尝尝就可以了,即使健康人也不可多食。她建议糖友每餐吃四分之一块,或每天分几次吃半块、最好当成两餐间的加餐。正常人每餐不超过一块,每天不超过两块。

马晓伟教授进一步解释,难以忍受的饥饿是糖尿病病情严重的典型症状,这本身就是一种病,是糖尿病人对高糖

高盐高脂高油食物成瘾与依赖的重要神经和激素反馈。为让糖尿病人能享受更好的品质生活,国内外已经有很多技术在味觉体验、代谢规律、响应神经传递和激素表达的欣快感方面实现了突破。

中华医学学会糖尿病学分会原主任委员、北大糖尿病中心创始人钱荣立教授介绍,糖尿病人饮食营养要求是:总体能量控制,分类分配,可以临时互换。所以理论上讲,只要不是急性并发症和严重并发症,糖尿病人什么都能吃,也应该什么都吃!一定要避免现在很多糖尿病人营养不良的情况。

当然,想要获得更高的生活质量,糖尿病人还是要进行规范治疗,最重要的是全面控制各种并发症如高血压、高尿酸血症、血脂紊乱等;窗口期、蜜月期及时定期逆转各种病理生理,才能遏制并发症。

“现在已经有针对多系统、多器官、多靶点的综合治疗技术,可以从营养治疗、运动治疗、精准药物、先进生物治疗技术来定期逆转糖尿病、遏制并发症的发展。强化优化治疗逆转后,糖尿病人就可以跟正常人一样吃喝了。”钱荣立教授说。

招聘信息

河南省百川电子科贸有限公司
招聘:技术人员 2~3 名;业务人员 2~3 名,男性,中专技校学历,计算机网络通信技术、办公自动化等相关专业;有驾照、熟练运用办公软件和制图软件、有制作标书经验者优先。

薪资:2000~5000 元,待遇:五险、定期旅游、节日福利、现代办公环境,员工年终奖金。工作时间:早上 8:00~12:00,下午:14:00~18:00,每月 4 天公休假。

联系人:张女士 电话:18903940068

河南佳利伟业房地产开发有限公司

招聘:售楼顾问,男女均可,体貌端正,年龄 20~30 岁,高中以上学历,有销售经验优先,年薪 20 万元。

联系人:王琪 电话:15836260895

周口市开发区张井丽亮甲店

招聘:1. 售后服务咨询师:50 名;2. 品牌连锁店店长 12 名;3. 县城战略发展经理 6 名。4. 市区办事处内勤 1 名。男女不限,25~45 岁,五官端正,具备良好的沟通能力、全职,提供带薪培训及晋升平台,转正 3 个月后缴纳社保,月休 4 天,法定假日正常休息,每年有带薪年假 5~7 天,优秀员工每年有一次带薪旅游。有从事销售行业、医药行业、医生护士、做过药店营业员、自主经商者优先录用。薪资:3000~8000 元,实习期 2800 元。

联系人:肖经理 联系电话:15537996630

中国人民人寿保险股份有限公司

招聘:收展专员 10 名,年龄:20~56 岁之间,上班时间:早上 8 点 30 分到 9 点 30 分开会,其他时间自由安排,薪资 3000 元加提成,平均月薪 8000~30000 元之间。

联系人:张经理 电话:18625700771

河南周园种业有限公司

招聘:1. 生产技术人员,薪资 2000~4000 元,待遇:技能培训、五险、带薪年假、出差补贴、节日福利、年终分红,退伍军人、大专及以上学历;2. 综合维修工,薪资:2000~4000 元,年龄 40 周岁以上,2 年以上工程相关工作经验;3. 平面设计,薪资:2000~4000 元,大专以上学历,有一定美术功底,1 年以上平面设计工作经验;4. 销售总监,薪资:4000~6000 元,5 年以上销售经验;5. 大区销售经理,薪资:2000~4000 元;6. 销售助理,薪资:2000~4000 元,大专以上学历或退伍军人。

联系人:黄浅 电话:13526258959

河南库贝尔医疗科技服务有限公司

招聘:1. 懂一、二、三类医疗器械和体外诊断试剂,相关专业的本科毕业生,懂公司运营,有良好的沟通、协调和组织能力,勤奋敬业的副总 2 名,待遇优厚,交纳社保。2. 司机 2 名,有 3 年以上驾驶经验,年龄 20~40 岁之间,转业军人优先录用。3. 懂一、二、三类医疗器械和体外诊断试剂生化分析仪器维修工程师。

联系人:李鲲 电话:0394-8385888 13393917177

中国平安财产保险股份有限公司周口中心支公司

招聘:车辆查勘定损岗、医疗查勘定损岗、营销支持岗、渠道推动岗、渠道运营专员。

要求:全日制本科及以上学历,数学、统计等理工专业优先,毕业证、学位证齐全,工作认真负责,具有较强的沟通协调能力和团队协作能力,

具备较强的责任心和服务意识。

公司福利:岗位基本工资+绩效工资+年终奖,五险一金+企业年金+员工综合福利保障+降温、取暖补贴+节日费+年度体检。

联系人:张老师 电话:0394-8695900

河南领佰家政服务有限公司

招聘:1. 会计 2 人,大专以上学历,23~35 周岁,会计相关专业,男女不限,无责任底薪+奖金+福利三险,薪资:3500~4000 元。2. 营销经理 1 人,大专以上学历,具备 3 年以上销售经验。3. 业务员 8 人,20~35 周岁,大专以上学历,男女不限,营销相关专业,有工作经验者优先,无责任底薪+奖金+提成+福利三险,薪资:2500~6000 元。4. 保洁员、家电清洗师 15 人,1 年以上工作经验,20~48 周岁,高中以上学历,无责任底薪+奖金+提成+福利三险,薪资:2100~5000 元。

联系人:杜博 电话:18638089290

幸运副食

招聘:市区业务员 2 人、下乡业务员 1 人,年龄 20~45 岁,身体健康,吃苦耐劳,工作积极,男女不限,有丰富工作经验者优先,底薪+提成,或面谈。

联系人:张本禄 电话:15138379292

北京中公教育周口分校

招聘:教务管理师、课程顾问若干名,要求:本科及以上学历;专业不限;年龄 30 岁以下。公司福利制度完善:上五休二,五险一金;试用期工资 2800 元,转正后基本工资 3500~4000 元。地址:川汇区建新路与工农路交叉口西北角中公教育。

联系人:周老师 电话:15617660221

平安普惠信息服务有限公司周口第一分公司

招聘:渠道专员 1 名、咨询顾问 5 名。渠道专员要求全日制本科以上学历,第一学历 985 或 211 院校;咨询顾问要求最低大专学历。有目标感和责任心,解决问题能力强,善于沟通,有销售经验者优先。待遇:六险二金;高底薪+高佣金+高年终奖。年龄 23 岁~32 岁,工作地点在周口。

联系电话:18839402099

三川广告传媒有限公司

招聘:市场跟单 2 名,沟通能力强,有责任心,有经验者优先;网络维护及推广 1 名,要求有两年以上网站运营经验,可独立完成网站前后台工作;设计师 2 名,要求熟练掌握 PS、CDR 等平面软件。

联系电话:18003871952

中国企航周口公司

招聘:电话营销人员 50 名,沟通能力强,有上进心;预备培训师 5 名,会普通话,有一定讲课基础;主持人 1 名,形象气质佳,会普通话;客服 1 名,会普通话;总经理助理 1 名,文笔好,英语好。基本工资+提成+分红+奖励。电话销售人员收入不封顶;预备培训师 5000~50000 元;主持人 3000~5000 元;客服 2000+元;总经理助理 3000~5000 元。

联系电话:13503941829

周口金秋颐养投资发展有限公司

招聘:安装工程师 1 名,月薪 8000 元,有餐补、五险一金和年终奖金。地址:开元大道与中州大道交叉口向东 500 米

联系人:王先生 电话:15137207825

关注民生 提供保障 服务就业 改善创业