

一个西瓜吃出血糖超标

“西瓜的含糖量不是不高吗,怎么血糖升高这么多?”昨天,陈先生夫妇俩来到市中医院查血糖,陈先生的空腹血糖达到10毫摩尔/升,他妻子也在8.5毫摩尔/升,都超标了。医生追问头天的饮食,发现是一个大西瓜惹的祸。

陈先生夫妇俩都是糖尿病患者,一个有10多年历史,一个有五六年,平时两人饮食控制得很好,不过一到夏天就常常出状况。“两个人都喜欢吃水果,头一天晚上8点半,两个人分着吃掉一个大西瓜,第二天丈夫头就有点晕、感觉口干,到医院一查果然血糖高了。”宁波市名中医、浙江省中医药学会糖尿病专业委员会副主任委员周建扬介绍,最近一段时间,前往门诊咨询怎么吃水果的糖尿病人明显增多,怎么吃不会导致血糖升高是大家都关心的问题。

糖尿病是发病率比较高的一种疾病。据了解,在我国目前成人糖尿病患病率高达9.7%,这意味着每10个成年人中就有一人处于高血糖状态。来自宁波市慢性病监测系

统数据显示:2010年~2014年宁波市居民糖尿病报告发病率年均增长25%左右,目前登记在册的糖尿病患者21万余人。

“糖尿病人可以吃水果,但要掌握方法。”周建扬说,一名80多岁的老先生,有近30年糖尿病史,他每天在上午吃少量水果,再加上中药和降糖西药结合服用,血糖一直保持正常水平。

不要饭后立刻吃水果

“糖尿病人吃水果要等血糖控制好以后,一般来说空腹血糖维持在7毫摩尔/升就可以了。”周建扬介绍,吃水果的时间要在两餐之间,不要吃饭后立刻吃水果,晚餐后更不主张吃水果。如要在餐后进水果,则要适当地减少主餐的热量。

选择水果的品种也有讲究,之前人们关注得比较多的是水果的含糖量,最近几年随着对糖尿病研究的深入,对水果的血糖指数也越来越重视。

“选水果要看含糖量和血糖指数两个指标。水果的血糖指数高低是根据吃了这种水果以后,可能导致糖尿病人血糖升高的程度来定的。”周建扬介绍,糖尿病人在吃水果

时,要选择含糖量少,血糖指数低的。一般来说,一种水果如果含糖量高,血糖指数也高,只有西瓜是例外。西瓜的含糖量只有4~5%,在水果中是偏低的,但西瓜的血糖指数最高,达到72,要小心吃。含糖分较高的水果有香蕉、甘蔗、荔枝、哈密瓜、红枣和柿子,都在20%左右,而樱桃、柚子、枇杷等糖分较低。

从血糖指数看,除了指数最高的西瓜,菠萝为66、芒果为55、猕猴桃和成熟的香蕉都是52,这些都要小心。血糖指数偏低的水果有鲜桃(28)、柚子(25)、樱桃(22)。而李子、苹果和梨、柑橘、葡萄、生香蕉(成熟度不高的),都算血糖指数中等的水果。

对于普通人来说,光看血糖指数很难权衡水果的量。专家建议,像香蕉、芒果、甘蔗、榴莲、柿子、菠萝这些水果最好不吃,如果要吃苹果,中等大小的苹果一天吃半个,如果选择吃香梨可以一天吃一个。此外,橘子可以吃一个,樱桃可以一天吃15个,柚子能吃两瓣,鲜桃一个,香瓜150克左右。现在正值菠萝大量上市的时候,如果糖尿病人实在想吃,一定不要超过50克,小猕猴桃不超过1个。

蛟川书院昨摇号招录51名幸运儿

5所初中自主招生面谈将于本周末进行

商报讯(记者 徐叶 通讯员 陆灵刚)

昨天上午,在宁波教育考试院举行了民办初中跨区域招生电脑派位。“摇号”产生蛟川书院在海曙和江东两区的51个名额,这些幸运的学生将被蛟川书院直接录取。

据悉,这是该政策实施以来第二年“摇号”。

上午10点开始,仅半个小时,就抽出了51个名额,其中,海曙报蛟川书院的26人,江东报蛟川书院的25人。市人大代表、政协委员、市纪委监委市教育局纪检组、招生学校代表、媒体记者、宁波市教育局、宁波教育考试院、天一公证等单位同志见证了摇号全过程。

据统计,今年跨区域报名宁波外国语学校

校的学生有544人,报名兴宁中学的学生有198人,报名蓝青学校的学生有473人,报名宁波科学中学的学生有105人,而报名蛟川书院的学生达732人。

按照招生文件规定,当报名人数超过招生计划数(计划招生数不超过10个的情况除外)时,采取自主招生与电脑派位相结合的方式,计划数的50%招生名额由电脑派位产生。蛟川书院在海曙区计划招生52人,报名人数273人,电脑派位将产生26个名额,在江东区计划招生50人,报名人数240人,将电脑派位产生25个名额。

早在5月20日下午5点,网上报名一结束,两区报名蛟川书院的数据就被依规封存。派位用的电脑也被格式化,并重装系统

及派位软件,以保证网络环境安全。

昨天上午,经过一系列解封、设备测试、软件测试、网络测试等环节后,按海曙、江东依次摇号,以大约“10选1”的比例,摇出了51个幸运儿。

公证处工作人员现场公证,认定电脑派位结果有效。

据了解,电脑派位结果已于“摇号”当日公布在宁波教育网、宁波教育官方微博(新浪“宁波教育”)与官方微信(“宁波教育”)。这51名学生将被蛟川书院直接录取,不需要面谈。

需要提醒的是,全市网上报名蛟川、蓝青、兴宁、科学中学及宁外的学生,按学校通知,于本周末参加跨区域自主招生面谈。

宁波地铁不文明行为调查结果出炉

不遵守“先下后上”最令人讨厌

商报讯(记者 房伟 通讯员 张晓庆)

地铁惊现“鸡爪女”、“儿童体育竞赛上演”、车厢公然“秀恩爱”……近段时间,城市地铁不文明行为轮番上演并成为舆论焦点。如何遏制这些身边的不文明行为?昨日,市文明办联合宁波轨道交通发起的地铁不文明行为调查问卷结果正式出炉。其中,不遵守“先下后上”成为最令人讨厌的行为。

这次调查,共有1017名网友参与投票,参与问卷调查的群体中,上班族最多,占了总人数的76.9%。乘坐地铁时,大家最讨厌的三大不文明现象为:候车不排队、上下

车不按秩序先下后上;在车厢里饮食;坐姿不雅、躺卧或将随身物品、腿放置于座位上,这三类行为分别占投票总数的66.2%、46.5%、45.6%。

地铁车厢成为“美食聚集地”是白领王女士最不能忍受的不文明乘车行为,她直呼:“车厢里吃有味道东西如包子、榴莲,满车厢都是味道,我也真是醉了。特别是在车厢里有些家长还拿着调羹给小孩喂食,一旦刹车调羹有可能碰上孩子的喉咙,非常危险!”

在车厢或站台乱扔垃圾;男女有过分亲密的行为;倚杆、霸杆;逃票等其他不文明

行为也纷纷被网友“吐槽”。在网友“王小花”看来,地铁里最“奇葩”的不文明行为是随地大小便:“有个小孩想尿尿,他的奶奶直接把小孩裤子脱了在车厢里面把尿,尿完以后也不清理,就下车走人。后面上来的乘客不知道以为是水。夏天到了,这样很容易滋生细菌。”

根据《宁波轨道交通乘客守则》规定,地铁饮食、随地吐痰、便溺等不文明行为都被禁止在列。为此,宁波轨道交通部门呼吁,地铁是城市的“窗口”,需要市民用文明来“擦亮”,大家应该遵守规则,共守宁波城市文明。

■“商报爱心送考出租车”后续

“爱心送考”预约火爆

本周五16时报名截止,请抓紧时间

商报讯(记者 范洪 通讯员 方新年)

商报与市公共交通客运管理局推出的品牌活动“爱心送考”,今年预约依然十分火爆。海曙大沙泥街15弄的王妈妈在看到报纸后,立即拨打了95128报名。她女儿今年在宁波四中考点考试,由于住在闹市区,平时小区打出租车不是很方便,因此她很担心女儿考试期间的出行问题。“现在好了,有了爱心送考,车可以准时来接,而且出租车又相对安全一些,女儿可以在家安安心心迎考了。”

其实,此次报名热线95128,就是宁波市出租车官方电召平台,如果市民没能预约到“爱心送考车”,也可以在高考当天拨打这个电话叫车。95128电召平台相关负责人告诉记者,从2013年12月20日平台上线以来,目前电召中心累计电话呼入212万多通,调度成功率已升至76.21%。当然早晚交通高峰期,叫车成功率可能会低一些,但平峰时段基本没有问题,而且即使不凑巧没有带零钱,目前宁波所有的出租车都支持支付宝扫码和市民卡支付,只要有一部智能手机,可随时打车,说走就走。

记者昨天还获知一个好消息,今年“爱心送考”原先安排了100辆免费出租车接受考生预约,鉴于预约电话火爆,市出租汽车有限公司负责人特意致电本报,表示愿意在此基础上再增加“爱心送考车”20辆左右,尽最大努力让更多考生能坐上这载着浓浓爱心的“送考车”。

最后要提醒考生和家长的是,考虑到报名名单分配、司机与考生一对一联系需要一定时间,爱心送考报名截止时间为5月27日(本周五)下午4点,有需要的请抓紧时间报名。

实验真奇妙



师生在实验中。 通讯员 徐宁 摄

商报讯(记者 李臻 通讯员 黄蓓蓉)

软绵绵的棉花糖放进-196℃的液氮中,就立刻变硬,轻轻一敲就碎了;前一秒还活蹦乱跳的小鱼放入液氮立刻冻得僵硬,重新放入水中又能复活如初;放有超导材料的小车,液液氮冷却后,悬浮运行在磁性导轨上;将放有液氮的可乐瓶和1600只彩色乒乓球放在一个水桶中,一秒、两秒,“砰……”,可乐瓶炸开,空中、地面,彩色的乒乓球瞬间被炸得到处都是……

近日,浙江大学宁波理工学院物理探索与创新实验室的蒋卫建老师来到鄞州外国语学校、龙赛中学,给同学们带来了一次神奇的科学实验,同学们的热情瞬间被这些好玩的科学实验点燃,不时大声惊呼。

“好奇奇,我以前就喜欢看一个电视节目叫《新闻大求真》,特别喜欢主持人做的各种实验,今天终于体会到了,开心。”一名学生兴奋地说。

据了解,浙江大学宁波理工学院物理探索与创新实验室面向学生和社会公众开放的物理实验有80余个,涉及面广,趣味性强,对基本物理现象、原理及其在高新技术上的应用进行全面演示和解析,为培养学生独立思考、科研兴趣和研究能力创造了优良的条件。