

# 糖尿病患者别贪吃水果

## 近期由此引起血糖反弹患者明显增多

□记者 林诗舟 童程红 通讯员 吕方伟 钱莉

记者这几天从市第一医院、市李惠利医院了解到,高温天面对琳琅满目降温解暑的水果,不少糖尿病患者因为嘴馋贪吃而引起了血糖反弹。

### 贪吃水果引起血糖反弹患者明显增多

陈老伯患糖尿病10多年了,平时通过口服降糖药物,血糖一直控制得较好。可是近日高温天不少朋友前来探望他,顺带送来了好多诸如西瓜、葡萄等降温解暑的水果。虽然老伴一再劝说,但陈老伯经不起诱惑,连续几天都吃得欢畅。可谁料,人感到越来越没劲头。昨日他来到市李惠利医院一查血糖,高达17.2mmol/L,只好让医生调整用药。

### 糖尿病患者应该尽量选择低GI水果

糖尿病患者究竟能不能吃水果?市第一医院内分泌科主任褚建平告诉记者,水果中含有丰富的维生素、膳食纤维等对身体有益的营养元素,所以水果不应该成为糖尿病患者的禁区。但是关键在于糖尿病患者适合吃哪些水果,以及如何吃的问题。

那么究竟哪些水果适合糖尿病患者食用呢?对于糖尿病患者的饮食而言,有一个很关键的概念,叫做血糖生成指数,即GI。它是衡量食物引起餐后血糖反应的一项有效指标。GI越高,说明此类食物吸收快、升高血糖的作用越明显。一般GI在55%以下的划归为低GI

### 两餐之间或睡前进食水果更为适宜

糖尿病患者除了尽量选择食用低GI的水果之外,还存在怎么吃的问题。一方面要注意结合自身近期诸如胰岛功能、餐后血糖变动大小等情况来合理选择。另一方面更要注意进食水果的时间和数量的掌控。












褚建平指出,进食水果的时间尽量选择在两餐中间或睡前半小时更为适宜。当然对于严

格控制和监测自己血糖的患者而言,也可根据自己血糖的特点,选择每日易出现血糖偏低的时段进食水果。每日水果摄入量也要控制在200克到250克左右,切不可因为好吃而停不下嘴。对于贪吃的糖尿病患者,最好进食水果前将适量的水果取出,切成小份,吃完即止。

食物,超过75%的则为高GI食物。

市李惠利医院内分泌科主治医师胡玲玲列举了市面上部分常见水果的GI。诸如樱桃22%、柚子25%、鲜桃28%、干杏31%、梨36%、苹果36%等都是低GI的水果。而猕猴桃52%、芒果55%、麝香瓜65%、菠萝66%、西瓜72%都接近或达到中等GI食物,糖尿病患者尽量少吃或不吃。常见的香蕉和葡萄等却要注意区分。比如生香蕉GI仅为30%,而熟香蕉GI却高达52%;同理普通葡萄GI在43%,淡黄色无核小葡萄GI却有56%,无核葡萄干GI更是高达64%。

### 常见水果血糖生成指数(GI)

可少量吃	尽量少吃或不吃
 樱桃 22%	 猕猴桃 52%
 柚子 25%	 熟香蕉 52%
 鲜桃 28%	 芒果 55%
 干杏 31%	 菠萝 66%
 梨 36%	 西瓜 72%
 苹果 36%	

严勇杰 制图

# 别墅区里的别样洋楼,优雅绽放

## 中海·阳光玫瑰园生态感官展示中心即将浪漫盛启

中海,一个主流豪宅的缔造者,专注高品质地产开发35年,遍及全国47城。在宁波,中海也深耕了十年之久,先后营造了多个各具特色的重量级住区。此次,首次引入阳光系产品,打造在宁波的第七号作品——中海·阳光玫瑰园。据悉,生态感官展示中心即将浪漫盛启,倾力给全宁波一场别样的房产盛事。

### 吸纳三城核心利好,成就宁波“西湖模式”

地段决定着房子的价值,在这里,独享着湖与城融为一体的生活特权,开启宁波的“西湖模式”。聚首东部新城、鄞州新城、东南新城三大CBD核心利好,缔造出前所未有的城市万象,而中海·阳光玫瑰园正处于三城之心,地利天赋臻罕。无论是汇聚万达广场、印象城等高端配套的鄞州新城,还是云集国际会展中心、国际航运中心、CGV国际影城等高级商圈的东部新城和近几年崛起的东南新城,都为中海·阳光玫瑰园所处的板块增添了价值的砝码。同时在繁华之中,亦可近揽浙江最大湖景资源,缔造媲美杭州西湖都市生活,无疑使之成为全宁波人向往的居住地。

### 一条鄞县大道,立刻往返宁静与繁华

所谓的“西湖模式”,就是城市繁华和生态湖居的无缝对接。一条鄞县大道来主导,周边串起四通八达的交通路网,让中海·阳光玫瑰园即刻至鄞州新城、东部新城、东南新城三城,立刻直达东钱湖湖区,随时畅享快与慢两相宜的生活。除此之外,伴随宁波步入地铁时代,地铁4号线也将成为中海·阳光玫瑰园业主出行的全新方式,便捷的轨道交通,可快速通达城市的每个角落,拉近与都市生活的距离。

### 十年大成之作,105-190m<sup>2</sup>墅式美宅倾世首发

中海·阳光玫瑰园,基于对阳光系的深入精研,以生活享受为设计准则,实现真正人性化的理想居所。全园规划1.5容积率,媲美别墅布局规格;建筑的整体排布南高北低,阳光美景可户户纳享。主打产品分为三类户型,第一类为105-130m<sup>2</sup>瞰景洋楼,大面宽短进深,近87%超高得房率,居住舒适度极高,大大有别于市面上的同类高层产品;第二类为120-170m<sup>2</sup>花院洋楼,亲地的低楼层设计,部分户型为首创花园式多层,买二层赠送首层空间及围合式花园,真正墅级享受,为浪漫而生;以及第三类的190m<sup>2</sup>墅式洋楼,稀缺小面积段的真别墅,总价极为经济,赠送阳光首层、入户花园、阳台、露台四大空间,奢享高达200%的实际利用率,最大限度释放别墅生活的别样精彩。

VIP热线:8736 7888

项目地址:鄞县大道转天池路向前300米  
(中海·东湖观邸南)

中海·阳光玫瑰园,宁波中海2014年载誉荣归的代表作,精选生态环境、上佳地域,以全新升级的产品系,倾力打造最阳光的都市花园住区。伴随宁波限购政策正式取消,这对于中海·阳光玫瑰园而言,无疑是一件重量级的喜讯。完全不受限的105-190m<sup>2</sup>墅式美宅,正准备款款走进大家的视线,恭候您的莅临品鉴。

