



# 爱吃快餐的中学生得了糖尿病

## 糖尿病患者年轻化主要因“管不住嘴”

□记者 王元卓 通讯员 赵冠菁 张基隆 郑瑜 陈琼

口渴了随手拿杯饮料当水喝,饿了就上外卖网点些快餐,这样的生活习惯对许多年轻人来说已经习以为常。这几天,记者在我市各大医院的内分泌科了解到,糖尿病人群中年轻人越来越多,和他们的这种饮食习惯大有关系。

### 爱吃快餐的女中学生得了成人糖尿病

前不久,一名16岁的女中学生在鄞州人民医院就诊。据女孩的父母说,他们女儿特爱吃肉,还喜欢喝雪碧,一天可以喝三大桶雪碧,还喜欢吃一些快餐。她在电脑前面一坐就是几个小时,不喜欢运动,从小体重就偏胖。孩子已患上2型糖尿病,2型糖尿病原名叫成人发病型糖尿病,多在35—40岁之后发病。后来经过鄞州人民医院内分泌科医生的治疗,坚持清淡的饮食,加上散步和运动,两个月后,女孩的血糖被控制住了,已不用注射胰岛素,只需要按时服口服药

就可以了。

上月,一个16岁男孩到市第一医院就诊,其随机血糖达14。接诊的内分泌科励丽主任医生一问情况才知道,男孩家开着小型超市,平时他几乎不喝白开水,到家就随手一瓶饮料。有时候,饮料快接近保质期了,家人就干脆把成箱的饮料往孩子房间搬,让他尽快喝掉。男孩就每天消耗就这些饮料,直喝到他越喝越渴的时候,他才从医生处得知,他已患上了糖尿病。

### 糖尿病患者年轻化同饮食有关

针对糖尿病患者越来越年轻化的问题,记者采访了鄞州人民医院内分泌科主任龚维坤,龚医生介绍,这个月他们科室就收治了2例17岁糖尿病患者,糖尿病患者中出现不少年轻人的面孔,作为医生是很痛心的。如果能控制好他们的饮食,让他们多加运动,其实不少患者是可以避免的。现在不少长辈心疼孩子,常常是劝孩子多吃点,多吃点,将好菜好饭往其碗里送,其实家长不妨改变一下疼爱孩子的方式,劝孩子们吃得适可而止,让他们荤素搭配,才是对他们最有利的方

式。此外,龚医生认为现在的年轻人,生活节奏快,在电脑前面一泡就是几个小时,又不习惯自己动手做饭,于是只好借助于“肯德基”、“麦当劳”等快餐,摄入的热量大量堆积,导致肥胖者

剧增。肥胖者的组织细胞容易产生胰岛素抵抗,尽管糖尿病人体内胰岛素分泌水平往往不低,但作用却大打折扣,以致血糖升高而发生糖尿病。励丽医生是宁波市糖尿病防治临床指导中心办公室主任,她发现,糖尿病患者已趋向年轻化,现在中学生得2型糖尿病的人数也在上升。2型糖尿病开始盯上中学生,关键还是同饮食有关。

据励医生介绍,现在得2型糖尿病的中学生一般都是小胖墩,平时外公外婆爷爷奶奶养着,唯恐孩子吃得不够多,常常鸡腿大排一个劲塞,孩子胃口越撑越大体型越来越胖,出现营养过剩代谢困难。而且,中学生因为课业负担重,平时运动和锻炼的时间减少,也是其中一个很重要的原因。

### 想要管住嘴 不妨试试“321蔬菜模式”

对于糖尿病患者而言,生活方式干预是非常重要的,医学上常说“管住嘴,迈开腿”。如何去管住嘴是关键。龚维坤提供了一份适合糖尿病患者的简单易行“321蔬菜模式”。这份菜单龚医生在自己的临床实践中也推荐给病人使用,效果不错。大家不妨作参考。

“321蔬菜模式”是指中餐或晚餐时应选择3种不同种类的蔬菜,每餐达300g,而全天应该摄入6种蔬菜,一天毛重600g左右。这种低热量低碳水化合物高膳食纤维的饮食特点正是糖尿病饮食治疗的原则。

3是指3两(150g)叶菜类,主要是绿叶蔬菜,包括白菜,卷心菜,油菜,芥菜等等。2是指2两(100g)其他蔬菜,但不要选择含糖量高的如土豆,山药,芋艿等。1是指1两(50g)菌藻类食物,包括蘑菇,金针菇,海带,紫菜,黑木耳等(如下图)。“321蔬菜模式”是一个偏素的膳食模式,但其间也可以适当穿插一些肉食。

蔬菜克数	321原则
中餐 300g	3两(150g) 叶菜类 2两(100g) 其他蔬菜 1两(50g) 菌藻类食物
晚餐 300g	3两(150g) 叶菜类 2两(100g) 其他蔬菜 1两(50g) 菌藻类食物
一天总量 600g	6种不同蔬菜

#### 相关新闻

### 我市发现登记糖尿病患者21万余人

今年11月14日是第9个“联合国糖尿病日”,宣传主题为“健康饮食与糖尿病”。糖尿病已成为人们健康的“隐形杀手”,世界卫生组织将其称为“21世纪的灾难”。宁波市慢性病监测系统数据显示:2010—2014年宁波市居民糖尿病报告发病率年均增长25%左右,目前发现登记糖尿病患者21万余人。

# 宁波市“最美阳台”评选结果揭晓

□记者 边城雨 通讯员 谢耀荣 朱琼

由宁波市园林局、宁波晚报社、宁波市风景园林协会和各区城管局联合举办的宁波市最美阳台评选,自9月开始,历时2个月,经过市民自我推荐、微信投票、现场投票和专家评审,结果日前正式揭晓。获奖名单如下:

#### 获得“最美阳台”的是(排名不分先后,下同):

- 江东波波城,阳台主人邵敏娟;
- 江东区通途路528弄,阳台主人周绮;
- 海曙区联丰玫瑰苑,阳台主人俞放;
- 海曙区海光新都小区,阳台主人叶盛夏;
- 江北区建业街167弄,阳台主人朱敏;
- 鄞州区石碶街道阳光丽园,阳台主人管燕娜
- 鄞州区紫郡小区,阳台主人张静娜;
- 鄞州区金湾华庭,阳台主人徐雅平。

#### 另获得“美丽阳台”的是

- 北仑区大碶街道学府茗苑,阳台主人焦勇;
- 江北区日湖花园,阳台主人李云;
- 江北区雨辰文星小区,阳台主人翁山晴;
- 江东区江南春晓小区,阳台主人王艳;
- 江东区浪琴海小区,阳台主人沈未央;
- 江东福明碧水和城,阳台主人沈明;
- 高新区杨木碶路117弄中宁花园,阳台主人段仲礼。

请上述获奖人员于11月16日至20日,到宁波市园林局内风景园林协会办公室(公园路188号,中山公园门楼旁)领取奖状和奖品一份。联系电话:87362054

采访中记者还了解到,共收到参赛作品两千多幅,别具匠心和设计独特的阳台,令评委和读者无不为之叹服。美的阳台,再一次证明了市民生活质量的提升。本报再选登四幅获奖作品,以给本次活动划上一个圆满的句号。



▲朱敏(江北建业街)



▲叶盛夏(海曙海光新都小区)



▲张静娜(鄞州紫郡小区)



▲邵敏娟(江东波波城小区)