

一杯水果，不少糖友吃得胆战心惊

糖尿病人到底要怎么吃水果？

□记者 罗湘波 通讯员 庞赞

“糖尿病人可以吃适量西瓜？”“刚吃完水果，血糖上升了1毫摩尔/升。”今天是“世界糖尿病日”，日前，宁波大学医学院附属医院组织了50多位糖尿病患者，参与吃水果观察血糖值的现场实验。

“很多糖尿病人存在乱吃水果的现象，而另一个极端是为了控制血糖甚至不敢碰水果。”宁大附院内分泌科主任毛玉山说，今年医院联合宁波10余家医疗单位开展“Ⅱ型糖尿病治疗现状调查研究”，结果显示我市糖尿病人存在对日常血糖控制率较低，吃水果不科学等现象。

有糖友水果吃得胆战心惊

上周四，宁大附院举办了一次公益讲座，“如何享用水果大餐”。

在吃水果前，护士为50多名糖友初测血糖，并进行登记。随后，护士给每位糖友分发了一杯用一次性水杯装的水果。大约30分钟后，护士为50多名糖友现场测试了餐后血糖值。

记者观察，杯子包含香蕉、苹果、梨、西瓜等8种水果，都是生活中常见的。

“医生，你确定我一次吃这么多水果没问题？不会出大事吧。”74岁的徐老是一名退休教师，身子看上去有

些微胖，患糖尿病6年了，平时靠打胰岛素控制，看着面前的苹果、香蕉、西瓜问护士，得到明确答复后才敢吃。

另外一名拿着公文包的中年男人说，自从知道患了糖尿病后，几乎所有甜的食物都不敢吃，更别提水果了，担心吃了会使血糖升高。

宁大附院糖尿病专科护士夏东霞说，糖尿病在医学上被称为“慢性癌症”，一旦得病，就需要终身服药。

“对于糖尿病人而言，怎么吃才能控制血糖，其实是他们非常关注的事情。”

按照甜度选水果有误区

控制血糖，就是少吃甜的东西，甜的水果糖尿病人是不是就绝对不能吃呢？这个说法，现场被医院内分泌科护士长陈奋否定了。

不少糖友是根据直觉来判断水果含糖量高不高，认为吃起来甜的水果含糖量就高，不怎么甜的就可以吃。陈奋说，这种想法有一定道理，但不完全正确。

西瓜，是糖友生活中不敢吃的东西，因为西瓜口感很甜。其实西瓜在水果中算低糖水果，每100克西瓜瓤平均含5.8克碳水化合物，适合糖友们选择。此外，西瓜不同部位的含糖量不同，中心部位的瓜瓤含糖量高些，靠近皮的部分含糖量低些。

还有些吃起来不太甜的水果含糖量却不低，比如火龙果，虽然吃起来并不太甜，但每100克火龙果肉中含13.3克碳水化合物。

陈奋说，水果中可溶性的糖有三种，即蔗糖、葡萄糖和果糖，其中果糖甜度最高，像西瓜中果糖含量较高，果糖的吸收代谢不需要胰岛素的帮助，对血糖影响较小。

不过，水果对个体血糖值影响也是有差异的。有些人吃含糖量低的水果也会快速升高血糖，因此还是建议患者分别在吃水果前和后2小时左右自测血糖，看看吃水果到底对自己的血糖有没有影响，并找到适合自己的水果。

那么，糖友适合吃哪些水果呢？陈奋给了糖友做了一张食物表格：可以适量食用，青梅、青瓜、西瓜、樱桃、柚子、鲜桃、橙子、枇杷、菠萝、草莓等；慎重食用，苹果、香蕉、柚子、橘子、荔枝、芒果、石榴、梨子、葡萄等；不宜食用，枣（特别是干枣）、蜜枣、柿饼、葡萄干、杏干、干桂圆等。

调查：超6成患者空腹血糖不达标

昨天，记者从宁波大学医学院附属医院了解到，今年6月联合本市10余家医疗单位开展的多中心糖尿病治疗现状调查研究，近日获得初步结果。

截至目前已有3648例糖尿病患者入选，其中男性1931例，女性1717例。调查显示，77%的糖尿病者正在接受药物治疗，药物治疗者中应用胰岛素的比例是35%，但空腹血糖达标(<7.0mmol/L)率仅为33%，这表明我市糖尿病治疗现状不容乐观，不仅近1/4患者未用药物治疗，而且超6成患者的空腹血糖处于不达标状态。

与空腹血糖相比，高达54%的患者没有养成监测餐后血糖的习惯，即

使在监测餐后血糖者中，其达标率也仅为27%，表明糖尿病防治过程中对餐后血糖监测亟待加强。因人体每天处于非空腹状态的时间是空腹状态的2倍或以上，不难理解，餐后血糖升高对全身各器官的影响比空腹高血糖更严重。

此外，宁大附院内分泌科主任毛玉山特别提醒糖尿病友，尤其是老年病友，糖尿病目前无法根治，只能控制。日常生活要注重科学饮食，“不要道听途说一些保健品对糖尿病的治疗效果，从门诊病例来看，那些长期服用保健品的糖尿病患者血糖控制情况更差。”

今天有一场糖尿病眼病公益大讲堂

本报讯(记者 罗湘波) 11月14日是“世界糖尿病日”，为进一步呼吁老年人群关注糖尿病并发眼病，宁波爱尔眼科医院特发起“糖尿病眼病公益大讲堂”活动。主讲人为副主任医师、眼科硕士石海军。讲课将于11

月14日12:30开始签到。到场糖尿病患者签到即可免费获得一份眼健康礼袋和6枚鸡蛋，前20人可享受免费糖尿病眼病检查，仅收取挂号费，后续前来患者需另约检查时间。

学校的废旧自行车堆成一座小山 大学生动脑动手改成公益作品



四名大学生用废旧自行车的零件创作了台灯。

本报讯(记者 李臻 通讯员 刘沪波 王国海 文/摄) 废旧自行车管理一直是高校的“老大难”问题。日前，记者从我市多所高校了解到，各校各显神通，既有巧妙将难题化解为公益活动的，也有创意改装将其打造成一道美丽校园景观的。

记者在北高教园区走访浙江纺织服装职业技术学院、宁波大学科技学院、宁波大学等数所高校，发现每幢宿舍楼一楼车库都堆放着少则三四十辆、多则上百辆的自行车，相当部分锈迹斑斑、坐垫残破、积满灰尘，显然长期无人问津。而有些宿舍楼中，骑车进出的学生只能将车辆停放在车库外的空地处。

据调查，每年大学生去实习或毕业离校时，由于各种不同的原因没能带走车子，于是就把车留在寝室楼下了。以宁波大学为例，学生毕业离校后，每年学校就会产生大批的“无主”自行车，年复一年，很多学校宿舍楼下废旧自行车堆成一座小山，停车库就成了“自行车博物馆”。

为了解决这个难题，记者了解到我市多所高校也各显神通，积极行动。

宁波大学学生社区服务中心丁老师向记者介绍，按照惯例，学校一般在每年十月进行一次废旧自行车清理工作，由学生社区服务中心组织清理，再由保卫处统一交于回收公司处理。不过，今年学校在清理出的近2000余辆废旧自行车中，挑选了还有可能重复利用的百辆自行车，组织了首次废旧自行车改造大赛。

记者在决赛现场看到，大学生的作品让人眼前一亮。YAM团队由四名大学生组成，用废旧自行车的零件创作了台灯和相框，银色的台灯利用了半个车轮，打破常规半倾斜放置，实用又充满工业风。

而在宁波职业技术学院、宁波诺丁汉大学和浙江纺织服装职业技术学院，都有将废旧自行车改造成公益自行车，师生免费在校园骑行的事例。宁波职业技术学院刘老师介绍，废旧自行车改造成公益自行车后，深受师生的欢迎。“为了给全校师生提供更多的便利，学校保卫处分别在校园110、北门门岗处及西校区门岗处设置了公益自行车租借点，师生可在这几个地方租还车，有时还一车难求呢。”

今晚阴有小雨 宁波人或错过60年来最大最亮的月亮

本报讯(记者 石承承) 昨天，记者从市天文爱好者协会获悉，今晚的“超级月亮”，不仅是本年度，还是60多年来最大最亮的月亮。不过根据市气象台预报，今天天气阴有时有小雨，宁波人很可能错过观赏这次的“超级月亮”。

据太阳月亮地球的运行规律，“超级月亮”约经历14个朔望月(约413.4天)出现一次。“超级月亮”上一次出现是在2015年9月28日，下一次出现将会在2018年1月2日。

看起来，“超级月亮”也不是什么“百年难得一遇”的低概率事件。那么，这次“超级月亮”的看点又在哪里？

根据天文推算，今天月亮和地球相距全年最近，只有35.6万千米，比平时月亮和地球的平均距离38.4万千米近了2.8万千米。

由于距离近，这次出现的“超级月亮”面积要比最小的满月多出30%。最小的满月指的是月亮在离地球最远的地方产生的满月现象。

此外，这次的“超级月亮”会比最小的满月亮30%。据统计资料显示，上一次出现像这次“又大又圆”的超级月亮，要追溯到1948年。有趣的是，今年11月

不止出现了“超级月亮”，还出现过月亮全年距离地球最远的特殊天象，在11月1日3时29分。

对于想要一睹“超级月亮”风采的人来说，今晚有两个时间点值得关注：一个是晚上7点21分，此时是月亮和地球距离最近的时刻；另外一个晚上9点52分，是月亮最圆的时刻。

这次包括宁波在内，全国各地在天气条件允许的情况下，都可以观赏到“超级月亮”。不过，在市天文爱好者协会副会长庄启宁看来，如果对“超级月亮”抱有太大希望，很有可能是要失望的。由于天空太过辽阔，没有参照物可以比对，多出来的30%的面积是很难被察觉的。同时，对于普通观察者来说，受城市灯光等因素的影响，“超级月亮”更亮的30%也不容易被感觉到。

如果一定要目睹一下“超级月亮”，他建议不一定要追求“最大最亮”的时刻，而是在月亮刚升起或快落下，靠近地平线的时候，效果会更加理想。

庄启宁说，其实月亮无所谓变大变小，天文学上也没有“超级月亮”的提法，这只是“近大远小”的视觉效果给人们玩的一个障眼法。