控制血糖常见“十大误区”，你踩中几个？

家庭医生

记者 马冰璐

常言道：民以食为天。对于糖尿病患者而言，吃不仅是为了满足口腹之欲，更是关乎健康的大事。然而，有些糖尿病患者对于饮食的控制，却存在不少认知误区。合肥市二院广德路院区内分泌科主任医师曹永红为大家总结了常见的十大糖尿病饮食误区，快来看看吧！

1.只吃素不吃荤能控制血糖？

有些人明明不胖又爱吃素，体检却查出了血糖高。其实，相较于每日均衡进食鱼肉的人群，素食者往往更容易感到饥饿，需要吃更多米饭、面包、饼干等碳水化合物来增加饱腹感。它们虽不是肉类，但热量可不少，更容易升高血糖。曹永红表示，所以控制好血糖不能简单粗暴地理解为只吃素不吃荤，科学的饮食需要保证蛋白质摄入，增加绿叶蔬菜摄入，减少油腻食物和精制碳水摄入。

2.米饭吃得越少越好？

不少糖尿病患者认为只要控制主食就能控好血糖，认为主食吃得越少越好。

曹永红介绍，这样容易造成两种后果：一是由于长期主食摄入不足，总能量无法满足机体代谢的需要，导致体内脂肪、蛋白质过量分解，身体消瘦，营养不良，甚至产生饥饿性酮症；二是只控制主食的摄入，而对油脂、零食、肉蛋类食物不加以控制，每天总能量的摄入远远超过控制范围，血糖依旧控制不佳。

3.吃馒头比吃米饭更升糖？

有些糖尿病患者偶然发现吃馒头后比吃米饭后测出来的血糖高，因而就只吃米饭、不吃馒头，甚至不吃任何面食。

曹永红说，其实，面粉、米饭所含的碳水化合物及其升糖指数都非常接近，大家感觉到升糖的差别，是因为看上去差不多的米饭和馒头，原料的量差别却很大。

4.水果糖分高，不能吃？

很多糖尿病患者认为水果是甜的，不敢吃。曹永红表示，其实如果是血糖控制良好的糖尿病患者，少量进食一些水果是可以的。一般建议在两餐之间吃，这样可以避免血糖高峰的叠加。另外尽量选一些血糖生成指数低的水果，如黄瓜、西红柿、樱桃、李子、柚子等。

5.咸的食物不用控制？

部分糖尿病患者错误地认为，糖尿病就是不吃甜的食物，咸面包、咸饼干及市面上售卖的糖尿病专用无糖食物不需要控制，可以用来充饥。曹永红说，其实，引起血糖升高的是面包、饼干及无糖食物中的面粉和馅料，而不是甜味剂。所以，口感不甜的食物也会升血糖。

专家简介

曹永红：主任医师，副教授，医学博士，擅长糖尿病及慢性并发症、骨质疏松、继发性高血压、甲状腺疾病等内分泌疾病的诊治。

6.吃点零食没关系？

部分糖尿病患者三餐控制得比较理想，但有吃零食的习惯，认为吃点零食没有什么影响。曹永红表示，其实，大多数零食是含油脂量或能量较高的食物，任意食用同样会增加能量和身体负担，不利于血糖的控制。

7.只吃粗粮不吃细粮更好？

膳食纤维有降糖、降脂、通便的功效，粗粮含有较多膳食纤维，导致一些糖尿病患者每天只吃粗粮不吃细粮。但吃太多的粗粮，可能会增加胃肠负担，影响营养素的吸收，特别是钙、铁和维生素的吸收，长期可能会造成营养不良。曹永红建议，糖尿病患者每天吃500克蔬菜和100克粗杂粮，基本就可以满足日常膳食纤维的需要。

8.山楂降糖等偏方可信吗？

有些糖尿病患者认为山楂能降低血糖，因此大量食用。“糖尿病饮食治疗的黄金法则告诉我们，一切饮食都要控制在总能量范围内。山楂有软化血管、抗凝的作用，但同时含有较高糖分，不加限制可能会影响血糖的控制。”曹永红介绍道。

9.不吃糖，但可以吃蜂蜜？

有些糖尿病患者不敢吃糖，就吃些蜂蜜来代替。其实，蜂蜜、蜂王浆中含有较多的葡萄糖和果糖，葡萄糖会升高血糖。“因此，糖尿病患者采用蜂蜜替代法不可取，可以少量选择甜味剂来获取甜味。”曹永红表示。

10.饭吃多了，降糖药也要吃？

一些患者在感到饥饿时，常忍不住多吃饭。此时，他们可能自行加大原来的服药剂量，误认为多吃点降血糖药就可以把多吃的食物抵消。“事实上，这样做会加重胰腺的负担，还可能引起低血糖，增加药物毒性作用，加重病情。”曹永红提醒道。

秋燥来袭，鼻子闹情绪怎么安抚？

健康问诊

星报讯（记者 马冰璐）秋季天气干燥，医院接诊很多鼻出血患者。合肥市三院耳鼻咽喉头颈外科主任医师刘义森提醒，这可能是身体疾病发出的信号。

据刘义森介绍，引起鼻出血的局部因素包括：鼻腔干燥，鼻部损伤，鼻中隔偏曲，鼻腔、鼻窦及鼻咽部肿瘤，鼻腔异物等。全身因素包括：出血性疾病及血液病、急性发热性传染病、心血管系统疾病、肝脏疾病等可能导致毛细血管脆性增加与凝血因子障碍的疾病。

出现鼻出血应怎样处理？刘义森建议，首先要稳定情绪。生活中最常见到的是鼻腔前部出血，轻度的可采取指压止血法应对，即头部略前倾用手指按压出血侧鼻翼或捏紧双侧鼻翼10~15分钟，同时吐出口内血液，避免误咽。

刘义森提醒，如果出现以下情况：出血时间超过20分钟、明显大量出血、外伤导致的鼻出血、自身患有高血压等全身系统性疾病、连续几日反复出血等，应前往医院就医。

如何预防鼻出血？刘义森建议，清淡饮食，避免食用辛辣刺激性食物。适当运动，增强抵抗力。控制血压及血脂等，防止血管硬化。保持鼻腔湿润，秋冬季节气候干燥，可通过加湿设备维持室内湿润状态，或使用生理海水喷鼻、油剂滴鼻、鼻腔内涂油性药物等保持黏膜湿润。

守护夕阳

全国养老服务信息平台上线试运行

星报讯（记者 祁琳）日前，记者从安徽省养老协会获悉，为进一步提升养老领域政务服务水平，近日，民政部上线试运行全国养老服务信息平台（https://yanglao.mca.gov.cn）。

据悉，全国养老服务信息平台设置了政策资讯、服务查询、在线办理、养老地图等板块，旨在为社会公众、养老服务人员和机构等提供信息查询、服务链接和事项办理等服务。

平台秉承适老化设计理念，界面亲和、操作简便，通过实现四大功能，努力打造“一站式”服务平台。

合肥市持续优化失能老人照护服务

星报讯（记者 祁琳）日前，记者从合肥市民政局获悉，近年来，合肥市回应急难愁盼，构建以经济困难和亟需照护老年人为重点、以失能照护为主要内容的基本养老服务体系。

据悉，合肥市强化设施建设，实现每个县（市）区至少建有1所以失能、半失能特困人员专业照护为主的县级供养服务设施，完成71所特困人员供养服务设施（敬老院）改造提升。持续开展特殊困难老年人家庭适老化改造，全市累计改造超1万户。同时，鼓励与支持养老机构设置护理床位与开设医疗机构。

365天天资讯
公告 声明 遗失
刊登电话：0551-62649617
地址：杏花公园北100米润安大厦B座32层

受委托本公司于10月30日拍卖国企退役车辆两台的公告
受委托，本公司将于2024年10月30日10时30分开始至10月31日10时30分止（延时的除外）在中拍平台（https://paimai.caa123.org.cn）举行拍卖会。一、标的：皖CKB135、皖C6U273。共2辆。二、展示时间：2024年10月17日—2024年10月30日 三、展示地点：详见中拍平台地图 四、平台上标的描述是委托人提供只能作为参考，不能作为保证。注：请在展示期间实地查看，未看样的视为对标的物现状的认可，竞买人一旦竞拍，即表明已了解接受标的物现状和已知未知瑕疵。五、报名时间：公告发布之日至10月31日10点30分 六、竞买登记手续：1、请在中拍平台注册登记，并上传身份证明实名认证，个人：身份证原件 企业：营业执照、法人身份证照片；2、拍卖保证金及报名费：保证金：10000元，竞买不成者，拍卖会后5个工作日内不计息原路退还；报名费：200元/车，此款不退；如报名费未另行缴纳的，将从保证金里扣除。若成交报名费可抵扣对应成交价款。3、费用缴纳：汇款账户 户名：车百度国际拍卖安徽有限公司 开户行：徽商银行股份有限公司蚌埠蚌山支行 账号：225009233981000002 七、公司地址：安徽省蚌埠市虎山东路955号汇精大厦1217号 八、客服电话：15566199158
车百度国际拍卖安徽有限公司
2024年10月17日

拍租公告
受委托，本公司定于2024年10月29日9时在“中拍平台”对如下标的进行拍租，现将有关事项公告如下：
一、拍租标的：六安市银波大厦自来水公司主楼-401、501、601、701及1301房屋五年期租赁经营权，建筑面积从835.18～1231.08㎡不等，年租金起拍价200443～295459元不等。分开拍租。每个标的竞租保证金5万元。具体详见中拍平台。
二、展示时间及地点：公告之日起至拍租前一日；标的所在地。
三、竞买人资格条件：意向竞买人请于拍卖日前一日17时将相应的保证金转至指定账户，然后进行网上报名并办理竞买登记手续，通过审核后方可参与竞拍。
四、联系方式：13695516129 13305648588
安徽金联拍卖有限公司
2024年10月17日

拍卖公告
一、拍卖时间：2024年10月26日上午9时至10时（延时除外），本次拍卖活动设置2分钟延时出价功能，依网络平台时间为准。二、拍卖网址：中拍平台（https://paimai.caa123.org.cn）。三、拍卖标的：怀远县河溜镇中心学校校本部宿舍楼拆除房屋旧料残值，面积约1240㎡，房屋结构：砖混结构；砖混层面为楼板结构，拍卖保留价8900.00元（买受人自行拆除清运）加价幅度为500元或其整倍数。均以现状为准移交，具体范围以委托人移交指定范围为准，标的物重量、质量、数量、面积仅供参考，按总价拍卖，成交价格与重量、质量、数量、面积不挂钩。四、咨询、展示、报名、缴纳竞买保证金时间：自公告日至2024年10月25日下午17时截止现场勘查、报名及缴纳竞买保证金，竞买保证金人民币20000.00元以到账时间为准，报名需同时上传相关资质证明。意向竞买人自行到标的物所在地实地查勘，委托人及拍卖人不组织集中查看，现场查勘请提前电话预约。完成报名的意向竞买人都视同已实地踏勘拍卖标的，确认了标的范围、数量等，自愿承担因上述原因导致的一切后果和法律责任。提示：转账时需备注项目标的名称且与报名人名称一致，若因保证金与报名人的姓名不符等因素未能及时到账，视为无法参与竞买。五、信息发布媒体：中拍平台、2024年10月17日《市场星报》 现场勘查：年老师 13392887198 参拍咨询：17755267700
安徽金一德拍卖有限公司 2024年10月17日

遗失声明
●合肥可欣洗涤有限公司财务章遗失，声明作废。
●合肥净友商贸有限公司财务章遗失，声明作废。
●安徽刺角瓜商贸有限公司法人章丢失，声明作废。
●合肥鑫鹏装饰工程有限公司（现在名称为：安徽林筑建设工程有限公司）91340100566354158N，原黑色的公章、财务章、法人章遗失，声明作废。
●庐江好学帮教育咨询有限责任公司法人名章（张振印）遗失，编号：3401240224424声明作废。
●淮南市果点贸易有限公司遗失公章，声明作废。
●合肥光展商贸有限公司（91340104MA2UUC637Y）公章、财务章、法人章遗失，声明作废。

遗失声明
安徽中合恒丰农产品市场建设管理有限公司，7643801—7643820整本收据遗失，已开具5张，7643801—7643804、7643807；作废2张：7643805、7643806；空白未开13张；7643808—7643820，声明作废。

遗失声明
●缪永军（合肥市瑶海区人民法院）安徽省政府非税收入专用收据二张遗失，编号分别为：0702378295<7300元>、0702370457<2520元>。特此声明。
●安徽星兆项目管理有限公司法人名章殷子为（编号：3416210129327）遗失，声明作废。
●陈光桂失业证遗失，证号3415230016038542，声明作废。
●涡阳凯茂新型建材有限公司法人（张伟）章遗失，编号：3416210020780声明作废。
●安徽崖谷福芯清电销售有限公司芯片合同章遗失，声明作废。
●合肥聚日源光伏发电有限公司91340121355168179R芯片合同章遗失，声明作废。
●合肥徽阔新能源科技有限公司91340121355168179R芯片合同章遗失，声明作废。
●中核汇能安徽新能源有限公司91340104MA8NRLC11Y芯片合同章遗失，声明作废。

遗失声明
●缪永军（合肥市瑶海区人民法院）安徽省政府非税收入专用收据二张遗失，编号分别为：0702378295<7300元>、0702370457<2520元>。特此声明。
●安徽星兆项目管理有限公司法人名章殷子为（编号：3416210129327）遗失，声明作废。
●陈光桂失业证遗失，证号3415230016038542，声明作废。
●涡阳凯茂新型建材有限公司法人（张伟）章遗失，编号：3416210020780声明作废。
●安徽崖谷福芯清电销售有限公司芯片合同章遗失，声明作废。
●合肥聚日源光伏发电有限公司91340121355168179R芯片合同章遗失，声明作废。
●合肥徽阔新能源科技有限公司91340121355168179R芯片合同章遗失，声明作废。
●中核汇能安徽新能源有限公司91340104MA8NRLC11Y芯片合同章遗失，声明作废。

债权转让公告
根据中国平安财产保险股份有限公司安徽分公司与合肥安创信息咨询有限公司于2024年5月23日签订的《债权转让协议》约定，转让方中国平安财产保险股份有限公司安徽分公司已将其对债务人李曦、胡小冬享有的债权及相关担保权利转让给受让方合肥安向信息咨询有限公司。自转让之日起债务人李曦、胡小冬请直接向受让方履行相应合同约定的还款义务，承担相应的担保责任，现予以公告。
债权转让方：中国平安财产保险股份有限公司安徽分公司
债权受让方：合肥安向信息咨询有限公司
联系人陈先生：18656759973
联系地址：合肥庐阳区潘渠路258号安联典当二楼
中国平安财产保险股份有限公司安徽分公司
2024年10月16日

遗失声明
合肥市能畅文化传媒有限公司91340124MA8PBQTK39法定名称章丢失，编号：3401240174671财务专用章丢失，编号：3401240174672法人名章（郑为国）丢失，编号：3401240174673发票专用章丢失，编号：3401240174674合同专用章丢失，编号：3401240174675声明作废。

遗失声明
安徽省三禾建筑装饰工程有限公司合肥分公司财务章遗失，编号：3405220021907声明作废。
●合肥舟宸装饰有限公司公章、财务章、法人章、发票章、合同章遗失，声明作废。

车百度国际拍卖行：10-24金融机构委托拍卖机动车的拍卖公告
受委托，本公司将于2024年10月24日10时30分开始至10月26日10时30分止（延时的除外）在中拍平台（https://paimai.caa123.org.cn）举行拍卖会。一、标的：皖C5K180、苏L049R5、皖A632AF、皖C6F071、苏U7YA72、皖CDW691、鲁CE1F43、皖C98320、皖CD03292、皖CSQ747、皖C0M474、皖C0S397。共12辆。二、展示时间：2024年10月17日—2024年10月26日 二、展示地点：详见中拍平台地图 四、平台上标的描述是委托人提供只能作为参考，不能作为保证。注：请在展示期间实地看样，未看样的视为对标的物现状的认可，竞买人一旦竞拍，即表明已了解接受标的物现状和已知未知瑕疵。五、报名时间：公告发布之日至10月26日10点30分 六、竞买登记手续：1、请在中拍平台注册登记，并上传身份证明实名认证，个人：身份证原件 企业：营业执照、法人身份证照片；2、拍卖保证金及报名费：保证金：10000元，竞买不成者，拍卖会后5个工作日内不计息原路退还；报名费：200元/车，此款不退；如报名费未另行缴纳的，将从保证金里扣除。若成交报名费可抵扣对应成交价款。3、费用缴纳：汇款账户 户名：车百度国际拍卖安徽有限公司 开户行：徽商银行股份有限公司蚌埠蚌山支行 账号：225009233981000002 七、公司地址：安徽省蚌埠市虎山东路955号汇精大厦1217号 八、客服电话：15566199158
车百度国际拍卖安徽有限公司
2024年10月17日

遗失声明
●肥西县上派镇家诚通讯销售部人民路店 芯片法人（张建）章遗失，声明作废。
●安徽三户建筑装饰工程有限公司合山分公司财务章遗失，编号：3405220021907声明作废。
●合肥舟宸装饰有限公司公章、财务章、法人章、发票章、合同章遗失，声明作废。

出版单位：安徽市场星报社 地址：合肥市黄山路599号时代数码港24楼 新闻热线：62620110 广告垂询：62815807 发行热线：62813115 总编办：62636366
采编中心：62623752 新闻传真：62615582 市场星报电子版www.scxb.com.cn 安徽财经网www.ahcaijing.com Email:xbxy2010@126.com
零售价：1元/份 全年定价：240元 法律顾问：安徽美林律师事务所杨静律师 承印单位：新安传媒有限公司印务公司 地址：合肥市望江西路505号 电话：0551-65333666