

寒潮在退场 最高温逐步回升

又是阴冷暴击的一天。昨天早上,我市天空仍旧灰蒙蒙的,大风呼呼直吹,白天全市以阴天为主,沿海有7~8级东北阵风,大部分乡镇午后最高气温仅5℃~11℃,德化九仙山出现雾凇景观。

预计今明两天,我市上空云系减少,转为多云天气,沿海风力减弱至阵风6~7级。本轮寒潮过程已进入退场倒计时,未来两天,我市大部分乡镇最高气温逐步回升。即便升温了,大家也不要着急收起厚衣服,因为夜晨气温仍较低,部分乡镇最低气

温低于4℃,将出现霜或者霜冻,高海拔山区局部乡镇最低气温低于0℃。

根据中央气象台预报,1月25日至27日,新一股冷空气将影响江南及其以北地区,并带来4℃至6℃的降温,局地降幅可达8℃左右。29日前后还有冷空气和较大范围雨雪天气过程。

近期冷空气影响频繁,气温变化大,市民朋友要注意天气变化,适时添衣保暖,谨防感冒。另外近期降水偏少,森林火险气象等级高,要注意用火用电安全。



泉州市区承天寺内的银杏当下正值观赏佳期,满树金黄在阳光下格外耀眼,给古寺的冬日平添一份暖意和温馨。(梅子/摄)

泉州市区天气预报



主持人:陈小芬

23日	晴转多云	9℃~15℃
24日	多云	11℃~18℃
25日	晴	13℃~19℃
26日	多云	14℃~20℃
27日	小雨	11℃~17℃
28日	多云转晴	10℃~16℃

贪吃霜打菜 男子血糖大波动

医生提醒:糖尿病人可适当吃霜打菜,更重要的是平衡膳食控制血糖



指导医生

泉州市第一医院
内分泌科主任 蒋建家

融媒体记者 陈小芬

入冬后,冷空气成了天气舞台的主角。与冷空气一起到来的,还有霜打菜。民间有“霜打菜,金不卖”“霜降蔬菜分外甜”的说法,认为经过霜打的蔬菜品质更优、口感更甜、营养更丰富。霜降蔬菜为什么会格外甜,糖尿病患者可以尽情品尝霜打青菜吗?医生提醒,吃霜打菜对糖尿病患者影响不大,可以适当吃,更重要的是平衡膳食控制血糖。



(CFP)

吃霜打菜心情变愉悦 不料血糖突然大波动

陈老师是一名糖尿病患者,有1型糖尿病史16年,长期进行胰岛素强化治疗。好在本身自律的他在生活饮食上很注意,因此血糖也控制得不错。不过最近,他的血糖出现波动,而且较为明显。为寻找血糖波动的原因,陈老师到医院内分泌科就诊。

接诊的蒋建家医生详细询问陈老师的病史之后,发现他规范进行胰岛素治疗、生活规律,未随意增加饮食。此时,陈老师道出“是否因为多吃了‘霜打菜’”的疑问。原来,最近因工作繁忙,加上压力大,陈老师进食霜打的青菜之后觉得这种菜很甜很好吃,心情

愉悦不少,因此每餐都吃很多霜打菜。

蒋建家分析后认为,陈老师应该是工作压力增大、天气变冷后活动量减少、为缓解心理压力多吃了糖分较高的蔬菜,综合多种原因,在胰岛素功能极度下降的陈老师身上就容易出现血糖波动。

【相关链接】

哪些霜打菜更好吃

并非所有的蔬菜在霜打之后都特别好吃。一般来说,十字花科类的蔬菜,如萝卜、大白菜、小白菜、花菜等,经过霜打后口感更好,味道更甜美。因为这些蔬菜在霜打过程中,能够通过调整自身的化学成分,使味道更加香甜。

然而,茄科类的蔬菜如茄子、辣椒、豆角等,经过霜打后,表皮容易变得皱缩,口感变差,而且茄子中的茄碱含量也会增加,对于过量食用茄碱的人来说可能会产生不舒服的感觉。

除了蔬菜外,有的水果经过霜打,口感也会更好,比如柿子、橘子等,原因也和蔬菜的原理类似。

糖友可适当吃霜打菜 膳食结构合理更重要

为什么霜打的蔬菜分外甜呢?蒋建家介绍,蔬菜在白天进行光合作用,产生碳水化合物,晚上温度较低的情况下,蔬菜的呼吸作用就会减弱,蔬菜里含有的淀粉在淀粉酶的作用下,经水解作用而变成麦芽糖,在麦芽糖酶作用下又转化成葡萄糖。霜降时青菜为了抵抗寒冷,会更多地积聚碳水化合物,从而转化更多的葡萄糖,所以蔬菜的味道吃起来更加清甜。

既然霜降后蔬菜变甜了,对于血糖比较高的患者又该怎样选择呢?蒋建家表示,糖尿病患者的合理膳食是指在平衡膳食的基础上,以控制血糖为目标,调整优化食物种类和重量,满足自身健康需要。在饮食方面,糖尿病患者的主食要定量,碳水化合物主要来源以全谷物、各种豆类、蔬菜等为好,水果要限量;餐餐都应有蔬菜,每天应达500克,其中深

色蔬菜占一半以上;天天有奶类和豆类,常吃鱼、禽肉和适量的蛋和畜肉,这些是蛋白质的良好来源;减少肥肉的摄入,少吃烟熏、烘烤、腌制等加工肉类制品,控制盐、糖、油的使用量。

“霜打的青菜含糖量升高,但青菜本身热卡很低,以生菜为例,100克生菜热量大约13大卡,即使霜打之后有所增加,对糖尿病患者影响也不大,因此可以适当吃。”蒋建家说道。