



彩虹老人日间健康护理中心

地址: 8400 Helgerman Ct, Gaithersburg, MD 20877

彩虹宗旨

真心对待 细心照顾
耐心辅导 热心员工



- ⚡ 隶属全美最大的医疗护理机构,正规化、现代化、人性化的管理模式。
- ⚡ 拥有华人优良传统,累积了十七年专业管理经验和细心的工作人员。
- ⚡ 完善的医护服务: 预约医生,问诊,跟踪健康状况及安排交通接送。
- ⚡ 在营养师的指导下提供营养美味的早餐、午餐及点心。
- ⚡ 协助申请各项老人福利(包括Medicaid 和 Medicare)。
- ⚡ 提供有趣的室内外娱乐及购物活动和中美两国传统节日庆祝活动。
- ⚡ 全新装修,安全舒适卫生的活动环境。



加入我们吧
彩虹这头是您
期待已久的幸福

衷心感谢华府地区的华裔老人的支持!
在新的一年里我们推出全新打造的彩虹老人日间健康护理中心!

欢迎您来电咨询: 301-987-8889

有些“糖”对血糖有益？糖尿病人应该多吃！

提到“糖”，很多人首先想到的是糖果、白砂糖或冰糖，这些甜味剂确实属于糖类，但糖的种类远不止这些。在营养学中，“糖”分为单糖、双糖和多糖三大类。我们日常所说的“糖”大多属于单糖（如果糖、葡萄糖）或双糖（如蔗糖、乳糖），而多糖则包括淀粉、膳食纤维等。不同种类的糖对血糖的影响各不相同，有些糖对糖尿病人有害，有些则有益。今天，我们就来详细聊聊这些“糖”的区别及其对糖尿病人的影响。



1. 对糖尿病人有害的糖: 游离糖
游离糖主要包括单糖和双糖，常见于加工食品和天然食物中。它们对糖尿病人的血糖控制极为不利。

(1) 食品添加糖
为了迎合大众对甜味的喜好，许多加工食品中添加了大量的果糖、葡萄糖和蔗糖。这些糖类消化吸收速度快，会导致血糖快速升

高，增加血糖波动，同时加重胰岛负担。
葡萄糖和蔗糖：直接升高血糖，增加胰岛素抵抗风险。
果糖：虽然不直接升高血糖，但过量摄入会加重胰岛素抵抗，增加肥胖、高血脂、高血压等代谢性疾病的风险。

(2) 天然食物中的游离糖
蜂蜜、糖浆、果汁等天然食物中也含有大量游离糖，主要以果糖和葡萄糖为主。这些糖分同样不利于血糖控制，糖尿病人应尽量避免。

注意：蔬菜和水果中的天然糖分虽然也是单糖，但由于被细胞壁包裹，消化吸收较慢，不会导致血糖快速升高，因此糖尿病人可以适量食用。

2. 对糖尿病人有利有弊的糖: 淀粉
淀粉是一种多糖，主要存在于主食（如谷类、薯类和豆类）中。它对糖尿病人的影响具有两面性。
有利的一面：
淀粉是人体最重要的能量来源，提供每日所需热量的60%左右。如果主食摄入不足，身体会分

解脂肪和蛋白质供能，可能导致饥饿性酮症或营养不良，反而加重胰岛素抵抗。
不利的一面：
淀粉是升高血糖的主要因素之一。过量摄入会导致血糖波动，增加糖尿病管理难度。

如何平衡？
糖尿病人每日碳水化合物供能应占总热量的45%~60%，相当于每天摄入200~300克主食（生重），最低不少于150克。建议每餐适量摄入主食，避免过量。

3. 对糖尿病人有益的糖: 特殊多糖
有些多糖不仅不会升高血糖，还对糖尿病人的健康有益。以下是三种值得关注的“好糖”：

(1) β-葡聚糖
β-葡聚糖是一种不易被消化的多糖，能够延缓食物吸收，改善餐后血糖。它还具有很强的吸水性，能够吸附肠道内的食糜，进一步稳定血糖。
来源：全谷物如燕麦、大麦、青稞等，其中大麦含量最高。

(2) 低聚果糖
低聚果糖是一种膳食纤维，不会被胃肠道消化吸收，因此不会引起血糖升高。它还能促进肠道有益菌（如双歧杆菌）的增殖，改善肠道健康。
来源：大葱、小麦胚芽、大蒜、黑麦、洋葱等。

(3) 果胶
果胶是一种可溶性膳食纤维，吸水性强，能够延缓食物消化速度，改善餐后血糖。它还能促进肠道蠕动，预防便秘，并通过微生物酵解产生短链脂肪酸，保护肠道健康。
来源：柑橘类水果（如橙子、柚子）、苹果、香蕉、胡萝卜、豌豆等。

总结
有害的糖：游离糖（如葡萄糖、蔗糖、果糖），应尽量避免。
有利有弊的糖：淀粉类主食，需适量摄入。
有益的糖：β-葡聚糖、低聚果糖、果胶等，可适当多吃。
温馨提醒：除了以上内容，还要结合运动、通过科学的饮食管理，定期复查，适当看医生，才能把血糖控制好，收获健康人生。

你每天都在吃的它，危害可能比吸烟还大

糖，那甜蜜的滋味，对多数人而言难以抗拒。然而，世界卫生组织早已将糖与烟、酒并列，视为引发肿瘤的三大元凶。
某种程度上，糖对人体健康的潜在威胁确实与毒品有着相似之处。世界卫生组织经过评估，明确了糖摄入与多种健康问题之间的关联。过量摄入糖分已被证实会增加患糖尿病、脂肪肝、心脏病等疾病的风险。谈及皮肤保养，大S曾透露自己在生育前严格避免甜食。
而张韶涵也在微博上分享了自己戒糖十年的经历。罗志祥则通过戒糖和淀粉（但他强调并不推荐大家完全戒除淀粉）的方法，在短短42天内成功减重16斤……

01 糖，真的那么可怕吗？

实际上，糖对身体的影响确实不容忽视，糖吃多了可能毁全身！

1. 增加患龋齿风险

频繁摄入糖分，会为口腔内的细菌创造有利的生长条件，从而增加患龋齿及其他口腔健康问题的风险。

2. 加速皮肤衰老
摄入过量糖分可导致体内炎症反应加剧，进而影响DNA与胶原蛋白的生成，加速皮肤老化过程。

3. 增加患癌症风险
尽管甜食与某些类型的癌症之间并未发现直接的联系，但它们有可能成为诱发癌症的潜在因素。过量摄入糖分会导致肥胖，而肥胖已被证实是多种癌症发生的一个重要风险因素。

4. 增加患糖尿病风险
过多摄入糖分不仅会导致体重增加，还会降低身体对胰岛素的敏感性，进而提升罹患糖尿病的风

险。事实上，超过60%的2型糖尿病患者都伴随着超重或肥胖的问题。

5. 增加患脂肪肝风险
当糖分转化为脂肪后，其中一部分会沉积于皮下组织，而另一部分则会累积在脏器周围，这不仅可能引发脂肪肝，还可能导致心脏和脾脏等器官出现脂肪沉积，形成如脂肪心、脂肪脾等健康问题。

02 这种糖可以吃！

实际上，广义上的“糖”是一个庞大的家族，它囊括了我们通常所说的碳水化合物。我们的身体所需能量有超过一半都源自这些碳水化合物。
根据分子构成的不同特征，糖可以被大致划分为单糖、双糖（也称为二糖）、多糖以及低聚糖这几大类。
在我们日常的饮食中，所添加

的糖大多属于单糖或双糖类别，例如常见的“白砂糖”、“蔗糖”以及“红糖”等精制糖类。为了健康考虑，应当减少这类糖的摄入量，因为过量食用可能会导致体重增加、牙齿龋坏，并可能提升患其他相关慢性疾病的风险。
根据建议，每日添加糖的摄入量应不超过50克，并且最好能控制在25克以下。
而有些对身体有益的“好糖”，可以放心吃！

1. 多糖: 调节免疫

多糖是由众多单糖分子通过糖苷键相互连接构成的复杂大分子糖类物质，其类型涵盖了淀粉、纤维素以及糖原等。在自然界中，常见的多糖还包括源自银耳的银耳多糖、枸杞中的枸杞多糖、各类菌菇所含的菌菇多糖、人参中的人参多糖，以及石斛中的石斛多糖等。

2. 低聚糖: 糖友也能放心

低聚糖被视为糖尿病患者也能安心享用的“优质糖分”，它由2至10个单糖单元通过糖苷键相互连接构成，典型代表包括功能性低聚糖，如低聚果糖和低聚半乳糖。
其分子结构巧妙地处于单糖与多糖之间，具备低甜度、低热量的特点。这意味着，与单糖相比，它不会迅速被身体吸收从而引起血糖骤升；同时，也不同于某些多糖，低聚糖能够被人体有效利用。
然而，尽管低聚糖带来了诸多健康好处，过量摄入却可能引发肠道问题，诸如腹泻和腹胀，因此保持适量摄入至关重要。
根据世界卫生组织的指导原则，成人每日低聚糖的建议摄入量应控制在20至40克之间；对于孕妇及哺乳期女性，这一建议略有提升，为25至45克；而儿童的每日推荐量则为10至20克。
低聚糖因其复杂的化学构成，需要人体较长时间进行分解与吸收，这一过程确保了能量的稳定释放，避免了血糖水平的剧烈波动。