

# 糖尿病患者需注重饮食调节

通讯员 黄晶晶

今年11月14日是第八个联合国糖尿病日,今年的主题是“健康饮食与糖尿病”。糖尿病患者不仅需要药物治疗,还需要在饮食上调节。如果不加注意,任意吃喝就会导致血糖升高。那么,糖尿病的饮食禁忌究竟有哪些呢?

1、糖尿病患者需要保持低钠高纤维饮食。

高钠饮食会导致血压升高,造成粥样动脉硬化,所以不要吃过多的钠盐,减少糖尿病并发症的发生,可以适当吃一些可以溶解的纤维素,这些食物能够改善胆固醇、脂肪以及糖类的代谢,并且可以减轻体重。

2、糖尿病患者需要限制淀粉不要多吃糖。

多余的淀粉会在体内转化为糖分,加重糖尿病,所以应该限制淀粉的摄入,而糖类更是糖尿病的禁忌,食用糖类会直接加重糖尿病的发病,所以需要限制淀粉不要多吃糖。

3、糖尿病患者需要限制脂肪

与蛋白质的摄入量。

由于糖尿病易于合并粥样动脉硬化,所以需要限制脂肪的摄入,糖尿病患者不要吃脂肪和胆固醇过高的食物,同时糖尿病易于合并肾病,蛋白质摄入过多容易给肾脏造成负担,所以应该限制蛋白质的摄入量。

4、糖尿病患者不要吃辛辣刺激性食物。

糖尿病患者食用辛辣刺激性食物会加重糖尿病,应该避免食用这些食物。

5、糖尿病患者需要远离烟酒。

烟草与酒类都可以加重糖尿病,应该远离,如果在服用降糖药的同时饮酒会使得血糖骤降,诱发低血糖,影响糖尿病的治疗,另外乙醇也会影响降糖药的代谢从而影响药物治疗。



## 饮用胖大海有讲究

### 服用胖大海应对症

胖大海又名大海子、大洞果、安南子,俗称“大发”,因其一得沸水,裂皮发胀,几乎充盈整个杯子而得名。中医认为,胖大海味甘淡、性寒,入肺、大肠经,具有清热润肺、利咽开音、润肠通便等功效,用于肺热声哑、干咳无痰、咽喉肿痛、热结便秘等病症,对于治疗风热引起的急性咽炎、声音嘶哑、咽喉肿痛等疗效甚佳。但对于其它病因引起的声音嘶哑、咽喉痛等不但效果不佳,还会产生不良反应。如肺肾阴虚者、风寒感冒者、脾胃虚寒者、老年患者、糖尿病患者均不宜服用胖大海。

### 服用胖大海应适量

胖大海性凉,长期过量服用会伤阴,引起脾胃虚弱,导致慢性腹泻、饮食减少、胸闷、身体消瘦等。因药物经肝

肾排泄,长期饮用还会给肾脏、肝脏造成负担。

因此,服用胖大海一定要遵医嘱,辨明病因,分清体质而适量饮用。当发生风热感冒引起的咽喉燥痛、干咳无痰、声音嘶哑时,可用胖大海2-3枚、麦冬10克、甘草3克泡服;胖大海也可用于急性扁桃体炎患者,每次3-5枚,开水泡服。一般服用3-5天即可。此外,有些人服用后会发生过敏反应,当出现全身皮肤发痒、口唇水肿、心慌等症状时应停止饮用。



## 招标公告

永康市国土资源局停车场出入口维修改造项目,投资10万元,拟向社会公开招标,要求三级以上装修资质,建设部门备案的公司。

报名时间:11月26日-12月1日  
联系电话:87174801  
永康市国土资源局  
2015年11月26日

# 拟报批 单独二孩 名单公示

以下夫妇的子女拟根据单独二孩的生育政策进行报批,现将该夫妇的生育(收养)情况进行公示,如对公示内容有异议的,请在公示期内向公示机关提出。

公示时间:2015年11月26日至2015年12月2日  
举报电话:东城街道87216933 卫计局:87101551

	性别	姓名	出生年月	户籍地地址	工作单位及工作时间	姓名	出生年月	性别	备注	
1	男	王晓奇	19570819	东城街道山川坛社区	1979年-2009年医药公司职工 2007年-至今下岗在家	生养子女情况	王婷婷	19841206	女	亲生
	女	施江虹	19561027	东城街道山川坛社区	2005年至今燃料公司职工退休		/	/	/	
2	男	赵朝洪	19541104	东城街道华溪北路116号	1979.8-1999.6 溶剂厂	生养子女情况	赵曼栩	19821215	女	亲生
	女	朱慧玲	19580306	东城街道华溪北路116号	1982.3.18 结婚,1982.12.15 生一女,1999.6.22 已故		/	/	/	

## 关于2015年度残疾人就业确认的通知

各用人单位:

根据永康市人民政府《永康市残疾人就业保障金征收管理办法》永政发〔2011〕151号的规定,2015年度安置残疾职工就业确认工作即将开始,现将有关事项通知如下:

- 一、就业确认时间:2015年12月1日-2016年1月15日。
- 二、需带相关资料:
  - (一)、残疾职工本人身份证复印件;
  - (二)、在职在岗残疾职工的《中华人民共和国残疾人证》或《中华人民共和国残疾军人证(1至8级)》原件及复印件;
  - (三)、用人单位某一月份发放全部职工工资的有效凭证(原件、复印件)和通过银行等金融机构实际支付残疾人的工资凭证(银行存折复印件);

(四)、用人单位与残疾职工签订的劳动用工合同原件、复印件或《事业单位工作人员聘用合同书》原件、复印件;

(五)、由社会保险经办机构确认的用人单位为残疾人职工参加社会保险的有效证明材料;

(六)、地方税务机关出具的完税凭证复印件。

三、确认地址:永康市残疾人劳动服务所(九铃东路3009号五楼 丽州商城正门口)

联系电话:86871305、86871302、86871300、86871321

逾期没有递送相关资料或资料不齐全的视作未安置残疾人就业,不再给予确认。

永康市残疾人联合会  
2015年11月24日

### 四联投资为您服务

房产汽车抵押借款,按揭车可再抵押;短、长期均可,最短5天,手续全当天放款;代办房产抵押贷款,按揭贷款,转贷过桥等;热线:13516980998 87119716

### 买卖房找 四联房产

永康大型房产中介,银行签约按揭贷款利率特优惠  
套房、别墅、店面、厂房等数千房出售;  
可代还卖方银行贷款,提高交易安全,费用低  
买房热线:87111047、87119536、87113105、87119526、87119546、87129015  
总店:公园里8幢7号(龙川公园鸿业家俱城对面阿庆楼宾馆往东50米) 87119536  
2店:金胜路68号(房管大楼对面)87129016  
3店:华丰东路27号(普兰德洗衣店旁)87181592

### 发改局诚聘

因工作需要,永康市发展和改革局现向社会诚聘临时工作人员2名,要求:大专以上学历,文秘、汉语言、新闻学专业,年龄在35周岁以下,工资面议。报名截止时间:2015年11月30日,地点:金城路25号,行政中心1号楼3楼,发展和改革局办公室,报名时请携带本人身份证、学历证书及近期1寸彩照1张。  
电话:0579-87101381  
永康市发展和改革局  
2015年11月24日

### 招标公告

永康市前仓镇金斗村骨灰堂建设工程招标,望具备房建工程三级以上资质的单位前来报名,交报名费200元。  
报名时间:2015年11月26日-11月29日  
报名地址:前仓镇金斗村  
联系电话:13588606765 666765  
18867598787 719878 金高良  
永康市前仓镇金斗村村委会  
2015年11月25日

### 招标公告

永康市前仓镇豆岭村山塘整治项目招标,望具备金华市内三级或三级以上水利施工企业前来报名。报名时带企业介绍信、委托书和资质证书及身份证的复印件。  
报名时间:2015年11月27日9时至28日16时止  
报名地址:豆岭村办公楼  
联系电话:13867922678  
15867918848 (徐)  
前仓镇豆岭村村委会  
2015年11月25日