

“健康浙江 我选无糖”主题公益正式启动

助力民众做好糖尿病防治,同期招募“无糖科普公益大使”

本报记者 郑佳颖

科学减糖是时代的号召,也是有效防控慢病、维护人体健康的重要途径。8月11日,由中国医药教育协会主办,中国医药教育协会浙江慢病防治工作站、杭州西湖明珠频道、浙江寿仙谷医药股份有限公司承办的“健康浙江 我选无糖”——中国医药教育协会公益活动在杭州正式启动。



嗜糖之害,甚于吸烟

对于一些喜欢吃甜点、饼干、零食、饮料的人来说,每天摄入100克以上的白糖是一件很普遍的事情。但营养学家们推荐的每日摄入白糖总量大约为25—50克,即不要超过每日摄入总碳水化合物的10%。

中华中医药学会内科分会副主任委员、浙江省中医药学会内科分会主任委员、浙江省中医药学会糖尿病分会副主任委员黄平教授,在活动现场接受记者采访时表示,“摄入太多糖分就会打乱我们身体的糖代谢平衡,含糖食物吃得越多,发生肥胖、心血管疾病和2型糖尿病等疾病的风险也就越高。”

实际上,甜食的存在对于我们始终是一种诱惑。世界卫生组织(WHO)曾调查了23个国家人口的死亡原因,得出结论:嗜糖之害,甚于吸烟!长期食用含糖量高的食物会使人的寿命明显缩短,并提出了“戒糖”的口号。但是近年来,中国人对糖的消耗量居高不下,吃糖的危害还没有被更多的人认识到。

据国际糖尿病联合会(IDF)最新发布的数据显示,中国是成人糖尿病患者数量最多的国家,全球每4个糖尿病患者中就有1个来自中国。更让人担心的是,全球成人糖尿病患者中,50.1%都不知道自已患病。多维数据显示,我国的糖尿病防治形势严峻。

“完全拒绝吃糖是一件困难的事,那么在日常生活中,我们至少可以选择无糖型的食品,这样的生活方式无疑才会更健康。”



中医药铁皮石斛,有助于糖尿病防治

“由于糖尿病早期有较强的隐匿性,很多患者在疾病早期并没有明显的症状或身体不适,这也是导致很多患者不够重视这一疾病。甚至有些患者即使知道自己患有糖尿病,因为没有出现明显的身体不适而不去就医,失去了早诊断、早治疗的机会,直到发生了严重的并发症,才开始真正重视和治疗糖尿病。”

黄平教授还表示,大众缺乏糖尿病相关科学知识、糖尿病患者缺乏合理用药常识、用药依从性差,是造成糖尿病防治现状不理想的原因之一。

事实上,糖尿病是可防可治的。健康人群通过饮食控制和运动等生活方式干预,是防止糖尿病前期患者发展为2型糖尿病的有效方式。此外,减糖控糖、控制体重、降低饱和脂肪酸摄入、适度增加中等强度体力活动,减少每日饮食总热量,也是比较有效的方式。

传统中医认为,糖腻养湿,湿伤脾胃,脾胃一伤,湿热就会停滞于体内,影响气血循环。过

多糖分的摄入,反而会造成体内湿气加重,阴虚加重,严重的可引起肥胖及其他身体危害。

在改善糖尿病症状方面,传统中医药也有着得天独厚的优势。铁皮石斛,自古以来适用于糖尿病(古称“消渴症”)病人食用,其药用价值在历代医药典籍中都有记载。现代药理研究表明,铁皮石斛具有养阴清热、健脾和胃的功效,能够提高人体的应激能力。



发挥社区作用,招募“无糖科普公益大使”

自2019年“健康中国”行动启动以来,浙江作为东部地区的经济强省,高度重视“健康中国”战略的实施。浙江明确健康浙江建设的战略定位,构建多层次多元化的社会共治格局,改进健康促进方式,充分发挥网格化管理的作用,发挥社区、居民主力军作用,动员全社会共同参与践行健康生活方式,提升公众素质和健康素养。

作为大健康产业的领军者和上市企业,寿仙谷长期关注肿瘤、糖尿病等重大慢性病的防控与管理。为呼吁大众重视糖尿病的防与治,本次公益活动期间,作为活动承办方,寿仙谷将以丰富的活动形式普及糖尿病防治知识,助力民众享受美好健康生活。如联合媒体推出科学减糖、防治糖尿病等相关科普教育;走进社区,免费派发公益宣传册,提升公众对糖尿病的认识;联合专业检测机构,免费为社区居民推出血

糖等检测服务,让更多人受益于专业的慢病服务,筑起科学防治糖尿病的健康防线。

活动同期,主办方还将深入社区广泛招募“无糖科普公益大使”活动,获选“无糖科普公益大使”的市民,不仅可获得由寿仙谷提供的免费健康检测,以及无糖公益主题定制礼品,还有机会享受“全球绿色城市”“浙中绿谷”之称的——武义养生二日游,打卡浙江省中医药文化养生旅游示范基地——寿仙谷有机国药基地,亲身品鉴无糖型铁皮枫斗的原料生长、有机种植及深加工全产业链过程。

“糖尿病本身并不可怕,只要大众提高自我保健意识,做到早期预防、早期发现、早期治疗、积极治疗,就能赢得健康的生活。要实现这个目标,需要社会各界联合起来,长期持续开展糖尿病防治及相关知识的科普。”中国医药教育协会浙江慢病防治工作站副秘书长张文波表示。