

◆ 科普知识

小心“吃”出来的糖尿病！

为何感觉现在患糖尿病的人越来越多？很大一部分原因是“吃”出来的。

七成糖尿病，是吃出来的。4月17日，《Nature（自然）》子刊发表的一项覆盖全球184个国家的研究发现：

全球大约七成的2型糖尿病是由于不良饮食所致，主要是全谷物摄入不足、精制谷物和加工肉摄入过多。

而在我国约75%的2型糖尿病归因于不良饮食。

该研究结果表明，碳水化合物质量差（精制大米和小麦摄入过多、全谷物摄入不足）是全球不良饮食所致2型糖尿病的主要因素。

在该研究涉及的11个饮食因素中，6个有害饮食因素包括：精制大米和小麦、加工肉类、未加工红肉、含糖饮料、土豆、果汁；5个保护性饮食因素包括：全谷物、酸奶、水果、非淀粉类蔬菜、坚果和种子。

“吃”上的五个明显变化

回顾过去的40年，糖尿病从少到多，谁是罪魁祸首？难道是我们的基因突变了吗？不可能呀！所以，遗传因素和家族史根本就不应该成为“罪魁祸首”。

最近四十年，我国经济从全球倒数一跃成为全球第二大经济体，这些年的奋斗，我们首先解决的是什么问题，是温饱问

题。伴随着生活水平的提高，温饱的副作用也逐渐呈现出来。

生活方式发生的变化有以下几个特点：饮食高热量（糖、油、酒、肉）、睡眠质量差（时间短、深度不够、光污染严重）、快节奏（生活攀比、工作紧张）、运动减少（学习压力大、农业机械化、工厂自动化、家庭电气化）、室外光照时间短（办公室工作、健身房、四季空调）。

就吃而言，有五个明显的变化：热量高、加餐多、时间长、饮酒多、吃夜食。

1. 热量高

首先是饮料代替饮水。含糖饮料充斥市场，年轻人把可乐和啤酒当成水来喝是极其有害的。

其次是食用油摄入量的数倍增加。过去我们食用油是定量供应的，现在是放开消费，每天通过炒菜、油炸食品、火锅蘸料等吃进肚子里的油脂，可能相当于40年前一周的用量，甚至还要更多。

这些食物都是高热量的，造成总热量的明显增加，人体消耗不了，造成体内热量堆积，肥胖、高血脂、脂肪肝就在所难免。

2. 加餐多

主要变化是零食、辅食增加。干（坚果）、水果、点心、冰激凌、快餐等的特点就是油

（香）糖（甜）盐（可口）添加剂（好看）多。缺点也就是以上这些特点，比如每2到3斤的瓜子可以榨出来一斤的油，吃零食约等于喝油。

3. 时间长

聚餐已经成为社交活动的主要形式之一。大事大吃、小事小吃、没事聊吃、有事饭局来缓解。每次聚餐2到3个小时是经常的事，造成消化时间过长，加重了胃肠、肝胆、胰腺的负担，这些内脏没有时间休息，长此以往，不堪重负而衰竭。

4. 饮酒多

无酒不欢、无酒不成席。每克酒精的热量约等于两克大米的热量，如果还要酒肉不分家地多吃很多油和肉。一顿饭吃进去的食物，一天都消耗不完。

5. 吃夜食

俗话说：马无夜草不肥，人也是一样。然而，老祖宗留下来的养生秘诀是：过午不食。

虽说有点极端，现代研究证实，轻断食的确有益健康。晚上进食过多，比如夜吃、下夜班、喜欢夜宵的气象等原因，晚饭吃得晚，吃进之后就睡觉明显增加肥胖、糖尿病等疾病的发生。以上这些变化就是代谢性疾病高发的主要原因。

研究数据也证实：能控制好这些因素就可以减少肥胖、高血



脂、脂肪肝、糖尿病、高血压、高血脂的发病。

饮食上需要六点改变

1. 吃得粗一点

粗细搭配，全谷物、杂豆类占三分之一。比如，糙米、薏米、黑米、黄米、玉米、小米、大麦、全麦、燕麦、荞麦、藜麦、苡麦、高粱、青稞。

2. 吃得彩一点

多吃蔬菜、水果适量，种类、颜色要多样。每日蔬菜摄入量300-500克，深色蔬菜占1/2以上，其中绿叶菜不少于70克。

糖尿病患者要吃水果，选低GI水果在两餐中或运动前后适量吃。

3. 吃得慢一点

进餐要定时定量，细嚼慢咽，血糖才会更稳定。

4. 顺序变一点

蔬菜-肉类-主食的进餐顺序，有利血糖控制。

5. 吃得淡一点

控制油、盐、糖用量。每日烹调油使用量宜控制在25克以内；食盐用量每日不宜超过5克。少喝含糖饮料。

6. 肉类白一点

天天有奶类和豆类，常吃鱼、禽等“白肉”，适量蛋和畜肉，这些是蛋白质的良好来源，减少肥肉摄入，少吃烟熏、烘烤、腌制等加工肉类制品。

2023年“五一”假期国内旅游出游2.74亿人次

据文旅部消息，2023年“五一”假期，文化和旅游行业复苏势头强劲，全国假日市场平稳有序。经文化和旅游部数据中心测算，全国国内旅游出游合计2.74亿人次，同比增长70.83%，按可比口径恢复至2019年同期的119.09%；实现国内旅游收入1480.56亿元，同比增长128.90%，按可比口径恢复至2019年同期的100.66%。

文化和旅游产品供给丰富。“五一”假期，文化和旅游部启动“5·19中国旅游日”主题月活动，推出各类文化和旅游公益惠民措施。全国128万家A级旅游景区正常开放，占A级旅游景区总数的86%，除北方部分省份因季节性原因外，全国大部分地区的旅游景区实现“应开尽开”。

惠民措施助燃文化和旅游消费。各地结合“5·19中国旅游日”主题月活动，相继推出文化和旅游系列惠民活动，实行景区门票减免或打折，发放文化和旅

游消费券等措施。

文化和旅游融合特征更加明显。“五一”假期，文博展览、文化演艺、国风国潮成为旅游新风尚，“旅行+演艺”“旅行+展览”“旅行+博物馆”受到市场青睐，各地相继推出沉浸式社交、国风汉服、围炉煮茶、音乐雅集等活动，演唱会、音乐节所在地周边的酒店预订量同比升高，旅游在周边消费场景的溢出效应愈发明显。

跨省中长线游、周边游和热点景区高位运行。“五一”假期，全国旅游出游人次超过2019年同期水平，出行距离和消费活跃度创下历史新高，游客出游半径和目的地游憩半径双提升，300公里以上的跨市、跨省游热度明显走高。国内传统热点旅游目的地城市北京、杭州、大理、厦门热度不减，重庆、长沙、淄博等网红城市，长兴、仙居等小众目的地备受关注，亲子玩乐、非遗、休闲度假、乡村旅游等受到青睐。



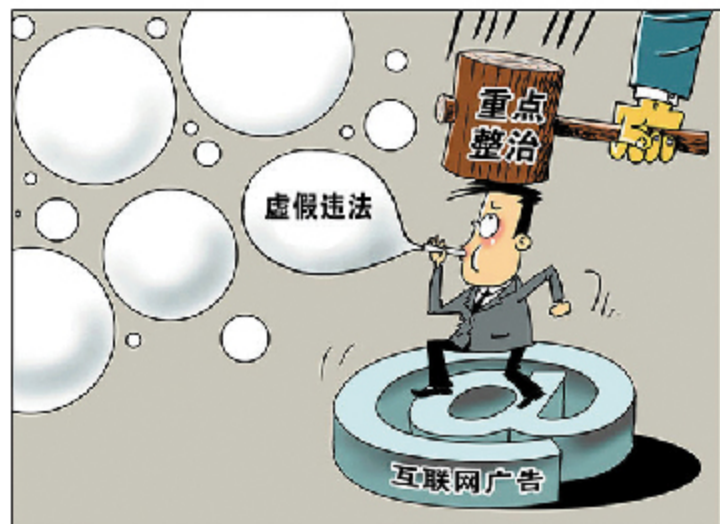
2023年海洋伏季休渔专项执法行动启动

5月1日12时起，中国渤海、黄海、东海及北纬12度以北的南海（含北部湾）海域全面进入伏季休渔期，海洋捕捞渔船和捕捞辅助船全部回港休

渔。当日，农业农村部、公安部、中国海警局联合在山东、福建、广西等同步启动2023年海洋伏季休渔专项执法行动。其中，东海海区伏季休渔专项

执法行动启动仪式在福建省福州市举行。图为福建福州，执法船艇启航。

5月新规来了！



重点整治 新华社发 朱慧卿 作

5月1日起，一批新规即将实施。一起来看，那些与你有关？

《互联网广告管理办法》：打造互联网广告监管“利剑”

市场监管总局制定发布《互联网广告管理办法》于5月1日起施行。针对弹出广告“过多过滥”问题，进一步对“一键关闭”情形进行了细化，增设了广告发布者的法律责任，强化对违法行为的惩戒力度。针对知名艺人、娱乐明星、网络红人等虚假违法代言问题，进一步细化了监管措施。

举报社保挂靠代缴等情况最

高奖励10万元

《社会保险基金监督举报工作管理办法》自5月1日起实施。该文件明确了举报奖励标准，根据查证属实的违法违规行所造成社会保险基金损失金额，按照一定比例进行计算，最高额度不超过10万元。

《证券期货业网络和信息安全管理办法》：不得损害投资者合法权益

《证券期货业网络和信息安全管理办法》于5月1日起正式实施。《办法》要求核心机构和经营机构应当遵循合法、正当、必要和诚信原则，处理投资者个

人信息，规范投资者个人信息处理行为，履行投资者个人信息保护义务，不得损害投资者合法权益。

新修订《征兵工作条例》：突出高素质兵员征集

新修订的《征兵工作条例》自5月1日起施行。该条例构建从国家到省市县纵向贯通，从政府到高校横向覆盖的征兵组织管理体系。优先征集高校毕业生和对政治、身体条件或者专业技能有特别要求的兵员征集；符合条件的退役士兵可以再次入伍，并优先安排到原部队或同类岗位。更加注重退回新兵权益保障，解决退回新兵后顾之忧。

阶段性降低失业保险、工伤保险费率延续实施至2024年底

《关于阶段性降低失业保险、工伤保险费率有关问题的通知》自5月1日起实施。通知指出，自2023年5月1日起，继续实施阶段性降低失业保险费率至1%的政策，实施期限延长至2024年底。在省（区、市）行政区域内，单位及个人的费率应当统一，个人费率不得超过单位费率。自2023年5月1日起，按照有关要求条件，继续实施阶段性降低工伤保险费率政策，实施期限延长至2024年底。

首项关键信息基础设施安全

保护国家标准将正式实施

《信息安全技术 关键信息基础设施安全保护要求》国家标准于5月1日正式实施。作为我国

关键信息基础设施安全保护的首个标准类文件，这项标准给出了关键信息基础设施安全的三项保护原则，从分析识别、安全防护、检测评估、监测预警、主动防御、事件处置等6个方面提出了111条安全要求。

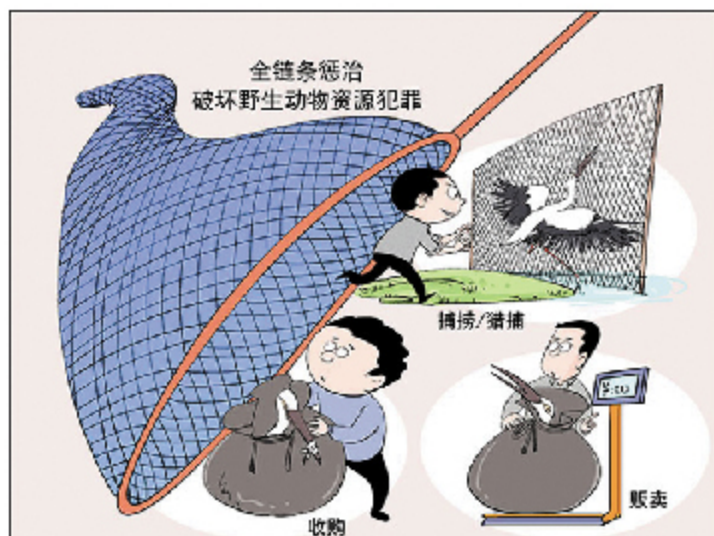
新修订《烈士公祭办法》：要求学校组织学生以适当方式参加烈士公祭

新修订的《烈士公祭办法》自5月1日起施行。修订后的《办法》新增5条，共计23条，主要针对六方面内容进行修改完善，明确工作职责、填补制度空白、方便各地执行。其中，强调

发挥公祭活动对青少年的教育作用。要求各级各类学校组织学生以适当方式参加烈士公祭，加强爱国主义、集体主义、社会主义教育。

新修订野生动物保护法：加强对野生动物栖息地保护

修订后的野生动物保护法，于2023年5月1日起施行。修订后的野生动物保护法加强对野生动物栖息地的保护，并细化野生动物种群调控措施。同时规定，在野生动物危及人身安全的紧急情况下，采取措施而造成野生动物损害的，依法不承担法律责任。



全链条惩治 新华社发 勾建山 作

9张图读懂体检报告（上）

常规体检项目

1. 一般检查：

身高、体重、内外科、眼科、口腔

2. 功能检查：

心电图、B超、胸片、心脏彩超检查等

3. 生化检验：

血常规及血糖、血脂、肝功能、甲状腺功能、乙肝五项等

*建议增加幽门螺杆菌检查

*女性最好增加乳腺、妇科检查（25岁以上有性生活者建议进行TCT检查和HPV检查，以便尽早发现宫颈癌前病变和宫颈癌，40岁以上建议进行乳腺癌筛查）

50岁以上建议增加的体检项目

1. 有心律失常、胸闷气短等症状的人，加做24小时心电图检查。

2. 经常头晕、头痛、眼花或肢体无力的人，可做颈动脉超声、脑部CT或核磁共振检查，帮助早期排查疾病。

3. 癌症筛查。

4. 胃肠镜检查。

5. 骨密度检查。

6. 眼底检查。如果有看东西模糊、头痛的情况还要特别注意眼压的变化，特别是本身有糖尿病、高血压等基础病。

读懂体检报告——血常规

血常规检查可发现身体是否有炎症、血液系统疾病、贫血等。

血红蛋白的正常值：120-150克/升

偏低：低于100克/升即为轻度贫血。

白细胞的正常值：(4.0-10.0)×10⁹个/升

偏低：抵抗力下降，可能与细菌感染、贫血有关；偏高：身体有炎症反应。急性性白血病患者也可能白细胞升高，但这种情况也会伴随血常规其他指标的异常提示。

血小板的正常值：(100-300)×10⁹个/升

偏低：可能是呼吸道感染，或与再生障碍性贫血、放射性损伤、急性白血病等疾病有关；偏高：可能与免疫性疾病、溶血性贫血、部分癌症有关。

读懂体检报告——血脂四项

血脂四项包括总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇和高密度脂蛋白胆固醇。

总胆固醇：不超过5.2毫摩尔/升

血液中各种胆固醇的总和，数值越高心脑血管疾病风险越大。超过6.2毫摩尔/升，就是心脏病高危人群。

甘油三酯：不超过1.7毫摩尔/升

存在于血液中的脂肪。在器官及皮下堆积会造成肥胖；在肝脏堆积会造成脂肪肝；在血管壁堆积会造成动脉硬化。如果超标要警惕动脉粥样硬化和冠心病。

低密度脂蛋白胆固醇：不超过2.6毫摩尔/升

俗称“坏胆固醇”，数值增高会增加动脉粥样硬化风险。此外，高密度脂蛋白胆固醇是“好胆固醇”，可减少患冠心病的风险。