

健康讲座+ 饮食体验 | 这场活动专为关注血糖的你定制，名额有限手慢无

台州市立医院 2025年11月7日 21:18 浙江



体检预约

点击直达“健康管理中心”一站式服务

吐槽点赞

点击直达“市立心声码”填写页面



每年的11月14日是世界糖尿病日，今年的口号是“**了解更多，行动更多，关注职场糖尿病**”。全球七成的糖尿病患者处于工作年龄阶段，糖尿病与职业生涯，都需要我们共同关注与守护。

想要了解糖尿病和血糖的更多知识，知道更多关于饮食的健康管理办法，那么这次活动不容错过！

活动预告

1

活动时间：11月13日上午10：30

2

活动地点：台州市立医院新院区住院楼13楼西区内分泌科示教室

3

活动内容：
健康饮食讲座+饮食体验

糖尿病医生与专业营养师指导糖友们饮食要点，让糖尿病患者学会如何在控制血糖的同时，也能享受美食。

- 4

活动名额：共20人，先到先得。
- 5

报名方式：拨打电话13566447250（施老师）
- 6

活动主办方：椒江区糖尿病防治行动工作组、台州市立医院第十五党支部、内分泌科

科 普 时 间

为什么糖尿病发病呈年轻化？

1

饮食结构的“革命性”改变

超加工食品和含糖饮料的泛滥：奶茶、可乐、果汁、糕点等食物中富含大量的糖分会迅速升高血糖，**长期过量摄入导致胰岛素抵抗，这是2型糖尿病的直接诱因。**



高热量、低营养的饮食：年轻人普遍摄入过多高脂肪、高精制碳水化合物（如白米饭、白面包、面条）与低纤维的食物。这种饮食模式容易导致热量过剩和肥胖，同时缺乏全谷物、蔬菜等富含膳食纤维的食物来延缓血糖上升。

不规律的进食习惯：不吃早餐、深夜进食等习惯会扰乱人体的代谢节律，增加代谢负担。

2

“静态”生活方式的蔓延

身体活动显著减少：无论是学习、工作还是娱乐，现代人都长时间处于一个“坐着”的状态。通勤靠车，上班久坐，回家葛优躺，活动量明显减少。

屏幕时间取代户外活动：电子设备的普及极大地占据了原本可用于体育锻炼的时间。肌肉是消耗血糖的主要器官，缺乏运动导致肌肉对胰岛素的敏感性下降，加速血糖的升高。

3

肥胖率的急剧攀升

肥胖，特别是腹型肥胖，是2型糖尿病重要的危险因素。不健康的饮食习惯和静态生活方式直接导致了全球范围内儿童和青少年肥胖症的流行。脂肪组织，尤其是内脏脂肪，会释放多种炎症因子，干扰胰岛素信号传导，导致胰岛素抵抗，增加糖尿病的患病风险。

4

日益增长的压力与睡眠问题

慢性压力：年轻的一代面临着巨大的学习、工作和生活压力。长期的压力会导致皮质醇等压力激素的升高，这些激素除了对抗胰岛素的作用，还会促进食欲，升高血糖。



睡眠剥夺与睡眠障碍：熬夜、失眠或睡眠质量差会影响身体的内分泌，扰乱调节食欲的激素（如瘦素和饥饿素），导致吃得更多，同时也会直接降低胰岛素敏感性。

改变，必须从现在开始：

- 1

调整饮食：

减少含糖饮料和超加工食品，增加全谷物、蔬菜和优质蛋白的摄入。
- 2

增加运动：

保证每周至少150分钟的中等强度运动，减少久坐时间，让自己动起来。
- 3

保证睡眠与缓解压力：

建立规律的作息，寻找健康的减压方式。



作者 | 内分泌科 张霞霞

往期回顾

得病四十年浑然不知，老人成了“特困生”



好消息！
台州市立医院“一号管三天”升级啦！
更便捷 更贴心 更省钱



➤ 好消息：不是脑梗。坏消息：是罕见病！ -----



内容含AI生成图片
修改于2025年11月7日