

糖友长寿“视”界：膳食调摄里的眼底守护与养生智慧

于道华 中国人民解放军陆军特色医学中心

陈丽 中国人民解放军陆军特色医学中心

许多 重庆渥迪眼科

亲爱的读者，当“大眼仔”在糖尿病视网膜病变（DR）的“视”界保卫战中奋力抗争时，膳食调摄既是击退糖网的“武器”，也是实现长寿的“基石”。今天我们就从“吃”入手，揭秘糖友如何在餐桌上同时打赢眼底守护和长寿攻坚的双重战役。

一、“视”界威胁：DR 与饮食的紧密关联

糖尿病视网膜病变（DR）的“帮凶”——长期高血糖、高血压、高血脂，都和饮食脱不了干系。从眼底病变示意图能看到，DR 会引发动脉瘤、出血、新生血管等破坏，而不良饮食会让这些“破坏工事”加速建造。但别慌，选对食物，就能给眼睛穿上坚固的“铠甲”，为长寿铺好路。

二、膳食调摄：传统养生与现代科技的护眼长寿融合

（一）传统养生智慧的现代解码

孙思邈在《千金食治》里强调“饮食当令”，这一理念放在糖友护眼长寿上尤为适用：

应季护目食：春天吃菠菜、胡萝卜（富含叶黄素），给眼睛补充“营养弹药”；秋天食梨、百合，润肺又辅助控糖。就像孙思邈主张的“春食芽，下气通神”，应季饮食让身体和自然同频，眼底健康和寿命自然“水涨船高”。

食药同源方：古人用“枸杞、菊花”明目，现在糖友可以喝“菊花枸杞决明子茶”，既平肝明目，又不会大幅升高血糖。孙思邈的“食疗方”，经现代改良后成了糖友护眼长寿的日常。

（二）“中医药+AI”的精准膳食方案

现在有 AI 系统能把你的血糖、眼底状况、体质等数据“吃”进去，然后“吐”

出专属饮食处方：

如果你是 DR 早期患者，AI 可能推荐“茯苓山药粥”（改良自四君子汤），健脾控糖还护眼；

如果你血脂偏高，AI 会提醒你避开动物内脏，多吃深海鱼（深海鱼里的 Omega-3 就像眼底血管的“消炎卫士”，能减少血管红肿，降低 DR 恶化风险，抑制眼底炎症）。

糖友王先生尝试 AI 定制的‘菠菜豆腐深海鱼汤’食谱，2 个月后空腹血糖从 7.2mmol/L 降至 6.1mmol/L，眼底检查显示微血管瘤无新增。

这种“千人千面”的膳食方案，比传统“一刀切”饮食建议精准太多，就像给糖友的肠胃和眼底配了个“私人营养师”。

三、避坑指南：那些伤眼又减寿的饮食误区

别以为“甜食好吃就偶尔吃”，一次高糖暴击可能让眼底血管“雪上加霜”；
别忽略“隐形糖”，像奶茶、蛋糕里的糖分，是 DR 和长寿的“双重敌人”；
别迷信“单一食疗”，比如只吃枸杞护眼，却不控整体血糖，这是“丢了西瓜捡芝麻”。

从孙思邈的“饮食当令”到 AI 的“精准膳食”，糖友的膳食调摄早已不是简单的“控糖”，而是眼底健康与生命长寿的“双重管理”。好好吃饭，选对食物，你会发现“击退糖网，拥抱长寿”其实就藏在一日三餐里！

参考文献：

- [1] 王久玉，倪青，庞晴．糖尿病视网膜病变中西医结合防治指南[J]．中华全科医学，2025，23(04):543-550. DOI:10.16766/j.cnki.issn.1674-4152.003946.
- [2] 范先群，颜华．眼科学[M]．10 版．北京：人民卫生出版社，2024.
- [3] 世界卫生组织．糖尿病和饮食：关键事实[EB/OL]．
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes-and-diet>, 2024-05-10.
- [4] Adams J, Brown A. Artificial Intelligence in Personalized Nutrition for Chronic Diseases[J]. Journal of Personalized Medicine, 2025, 15(2):1-15.