

“像糖尿病人一样吃饭！”专家称：极端控糖控主食很伤身

新闻背景：“像糖尿病人一样吃饭！”专家称：极端控糖控主食很伤身。



新闻链接：https://haokan.baidu.com/v?vid=6782270011001411118&collection_id=

单词：

zǒuhóng	mófǎng	kòngtáng	tiáozhěng	shùnxù
走红	模仿	控糖	调整	顺序
sīlù	kàopǔ	jídūān	huíbì	shànshí
思路	靠谱	极端	回避	膳食

问题：

- 1、（填空题）根据视频内容，健康人群可以借鉴糖尿病患者的进餐_____和粗细搭配原则，但不必像糖尿病患者那样精确计算每克食物的摄入量。
- 2、（选择题）医生认为，健康人群过度模仿糖尿病患者极端控糖可能带来哪些问题？（多选）
 - A. 能量不足、情绪低落
 - B. 腹胀、便秘
 - C. 注意力与记忆力下降
 - D. 月经紊乱（女性）
 - E. 以上全部
- 3、视频中提到，碳水是大脑主要的什么物质？过度严格控制碳水会对身体造成哪些具体影响？请结合视频内容简单回答。
- 4、在日常生活中，你是如何保持健康的？