

## 如何不得糖尿病？

全球得糖尿病的人越來越多，國際糖尿病協會 2009 年 10 月宣佈，全球已經有 2.85 億人罹患糖尿病，到了面臨失控的地步。

美國《預防》雜誌登出一篇文章指出，是因為大部分人沒有學會在日常生活中控制血糖。其實，只要做到以下 12 點，你的一生就絕不會得糖尿病：

- 一、吃肉前喝兩勺醋：美國亞利桑那州立大學研究發現，吃大魚大肉等高熱量食物前喝兩勺醋，可大大降低血糖水準。如不習慣喝醋，最好飯前吃點放醋的涼拌菜。減輕 5% 的體重：患糖尿病的危險就會降低 70%。
- 二、每天走路 35 分鐘：芬蘭研究發現，走路可讓體內胰島素得到最大利用效果。每週走路 4 小時，每天 35 分鐘，可使糖尿病危險降低 80%。
- 三、多喝咖啡：哈佛大學公共衛生學院研究發現，每天 6 杯咖啡，糖尿病危險降低 29-54%；每天 4-5 杯降低約 29%；但每天 1-3 杯則幾乎不起作用。
- 四、多吃高纖維食物：買食物看清高纖維標誌。有高纖維標誌的食物，能確保其中至少含有 5 克粗纖維可降低乳腺癌、糖尿病、高血壓及中風危險。
- 五、一周吃速食不超過 2 次：美國研究發現，每週吃速食 2 次以上，身體器官對胰島素的敏感性降低一倍。
- 六、火腿香腸要少吃：每週吃 5 次以上火腿或香腸，糖尿病危險會增加 43%，罪魁禍首是加工肉食中的添加劑。
- 七、少吃肉多吃蔬菜。
- 八、肉桂有助降血糖：德國科學家發現，肉桂有助於降血脂，進而防止糖尿病危險。肉桂粉可撒在咖啡內，也可以和蜂蜜一起沖水喝。
- 九、做事前 3 次深呼吸：長期壓力會導致血糖升高。專家建議，做任何事情前最好都先做 3 次緩慢的深呼吸，以減小壓力。
- 十、睡眠在 6—8 小時之間：不足 6 小時的人糖尿病危險增加一倍；而睡眠超過 8 小時的人，糖尿病危險增加 3 倍。
- 十一、不要獨居：獨居的人患糖尿病機率比其他人高 2.5 倍。專家建議，即使獨居也應保持健康生活方式。
- 十二、45 歲後多關注血糖：血糖指數為 100—125 毫克/ml 的人，10 年內最易發生糖尿病。專家建議 45 歲後、肥胖者、有糖尿病家族史以及高膽固醇和高血壓的人，應多關注血糖。

## 4 高 2 少吃到飽 外食族隱憂

行政院主計處指出，「四高二少吃到飽」是外食族的最大公敵。四高是指高脂肪、高熱量、高膽固醇和高鹽；二少是少鈣、少礦物質。另外，餐廳和速食店常用「加量不加價」的行銷手法，外食族很容易吃過量。

主計處指出，工業國家的全部疾病負擔有三分之一是來自六大危險因子，壞膽固醇、肥胖和蔬果攝取量不足是其中的三大因子，外食族家庭應特別注意。

主計處引用「**外食機密 (Restaurant Confidential)**」一書，建議上班族最好從家裡帶便當，否則應該盡量選擇口味清淡的餐館；建議餐飲業者多開發健康、清爽的食物；也建議消費者要求立法，規定大型連鎖餐飲店公布食品的營養成分。

主計處指出，WHO及工業國家鼓勵每天至少攝取五份蔬果，可供國人參考，美國和英國有八成的人沒有達到該攝取標準。

一份蔬菜，相當於一杯生的綠色蔬菜、半杯煮過的蔬菜或是半杯果菜汁；一份水果，相當一個大小適中的水果，如一根香蕉、蘋果或奇異果，或是半杯切好的水果，或半杯未加料果汁。

## 台灣中央研究院八年完成 — 排毒最強的食物

1. **地瓜**：所含的纖維質鬆軟易消化，可促進腸胃蠕動，有助排便。最棒的吃法是烤地瓜，連皮一起烤，一起吃掉。
2. **綠豆**：具清熱解毒，除濕利尿，消暑解渴功效，多喝綠豆湯有利排毒消腫。煮的時間不宜過長，以免有機酸、維生素受到破壞而降低作用。
3. **燕麥**：能滑順通便，促進糞便體積變大，水分增加，配合纖維促進腸胃蠕動發揮通便排毒的作用。打成汁來喝，可加入蘋果、葡萄乾，是不錯的選擇。
4. **薏仁**：可促進體內血液循環，水分代謝，發揮利尿效果，有助於改善水腫型肥胖。將薏仁煮熟後加少許的糖，是肌膚美白的天然保養品。
5. **小米**：不含麩質，不會刺激腸道壁，容易被消化。小米粥很適合排毒，有清熱利尿的效果，營養豐富，也有助美白。
6. **糙米**：具吸水、吸脂作用，能整腸利便，有助於排毒。每天早餐來一杯糙米豆漿或糙米粥，是不錯的排毒方法。
7. **紅豆**：可增加腸胃蠕動，減少便秘，促進排尿。在睡前將紅豆用電鍋燉煮浸泡一段時間，隔天將無糖的紅豆水當水喝，能有效促進排毒。
8. **胡蘿蔔**：對改善便秘很有效，也富含B-胡蘿蔔素，可中和毒素，能清熱解毒，潤腸通便。打成果汁+蜂蜜+檸檬汁等，飲用有利排毒。
9. **山藥**：可整頓消化系統，減少皮下脂肪沉積，避免肥胖而且增加免疫功能以生食最好，將去皮山藥+鳳梨切小塊打汁，有健胃整腸之功能。
10. **牛蒡**：可促進血液循環、新陳代謝、調整腸胃功能。所含的膳食纖維可以保有水分，軟化糞便，有助排毒，消除便秘，將其作成牛蒡茶，隨時飲用，長期服用。
11. **蘆筍**：含多種營養素，其中的天門冬與鉀有利尿作用，有利排毒。蘆筍的筍尖富含維生素A，料理時可將尖端為漏水面，能保存最多營養素，滋味又好。
12. **洋蔥**：能促進腸胃蠕動，加強消化能力，含有豐富的硫和蛋白質結合的情形最好，對肝臟特別有益，有助於排毒。煮一鍋洋蔥蔬菜湯，加入花椰菜、胡蘿蔔、芹菜等多種高纖蔬果能分解體內累積的毒素，有助排便。
13. **蓮藕**：有利尿作用，能促進體內廢物快速排出，藉此淨化血液，將其榨成汁+蜂蜜飲用，也可以小火加溫+糖，趁熱時喝。
14. **白蘿蔔**：有很好的利尿效果，所含的纖維素也可促進排便，利於減肥。如果想利用

蘿蔔來排毒，則適合生食，打成汁或涼拌方式食用。

15. **山萵蒿**：含豐富的維生素 A，可維護肝臟，有助體內毒素排出。將山萵蒿和柳丁、蕃茄、胡蘿蔔、柚子、蘋果、綜合堅果等蔬果一起打成精力湯飲用，是很不錯的選擇。
16. **地瓜葉**：質地柔細，不苦澀，容易有飽足感，有能促進胃腸蠕動，預防便秘。將地瓜葉洗淨青燙+大蒜 + 少許鹽油拌勻就是一道美味餐。
17. **蘿蔔葉**：含有豐富的維生素和纖維質，有促進食慾、活潑腸道的作用，也能改善便秘。將蘿蔔葉打成汁 + 少許蜂蜜一起食用，常喝可排毒和保健。
18. **川七**：葉片含有降血糖成分，能治療習慣性便秘，減少身體負擔。把川七、蕃茄、苜蓿芽、黃甜椒、奇異果加上綜合堅果、少許的百香果汁或蘋果醋，打成汁飲用。
19. **優格**：含大量豐富的乳酸菌，可改善便秘，穩定腸胃。原本積存在腸道的毒素也會因乳酸菌的作用而容易排出。最好早餐空腹前吃，增加飽足感，減少早餐的攝食量。
20. **醋**：有利於人體的新陳代謝，可排出體內的酸性物質而消除疲勞 還有利尿通便的效果。每天早晚用過餐後，各喝一次稀釋過的醋，適量飲用，有助健康。

## 遠離退化性關節

根據統計，全台灣年逾 50 歲的中老年人，每 2 人就有 1 人罹患不等程度的退化性關節炎，一走路就痛，不少人因而整天待在家裡，一動也不敢動，導致症狀惡化速度加快，最後真的走不了。

高雄醫學大學骨科副教授陳勝凱指出，這是個錯誤的觀念，每個人都會老化，關節也是一樣，使用到某種程度後，就會因磨耗而退化。一旦出現這種又名骨關節炎的退化性關節炎時，患者必須要有正確認知，才不會讓症狀急遽惡化下去。

陳勝凱表示，正常人骨頭與骨頭接觸的地方，就是關節軟骨，正常的軟骨組織光亮平滑，但隨著年紀增長，軟骨過度磨耗，軟骨碎片掉入關節腔內並在關節腔內刺激關節囊，製造過多的關節液，引發紅腫熱痛，久而久之就會出現退化性關節炎。從 X 光片看來，正常的關節軟骨面平滑光亮，一旦關節磨損，就會出現凹陷。

有些病情嚴重者，軟骨磨損的附近甚至會有骨刺增生情形。不管怎樣，關節炎通常會以下列症狀表現：

疼痛、關節變形、腫脹、晨起感覺僵硬、下床運動後症狀稍稍緩解、關節活動時會有聲音。

就疼痛這項而言，如果是 O 型腿的人，身體重量大都落在關節內側，這個部位較易出現磨損及疼痛。相反的，X 型腿的關節疼痛幾乎都出現在外側，且腳愈歪，變形愈厲害，也就愈痛，少有例外。

「運動增強軟骨海棉作用」陳勝凱說，軟骨就像一塊吸滿水分的海棉，當我們走路時，腳往下踩那一刻，身體重量往下壓，軟骨裡面的關節滑液就會被擠出；腳往上提，來自身體的重量消失，關節滑液又回吸到軟骨裡面，形成一個動態平衡。就在關節滑液進進出出之際，營養成分才能進入軟骨組織裡面，維持軟骨的健康。問題是，大多數退化性關節炎患者一來怕痛，二來也擔心運動會增加關節的磨損，不敢走動，整天就坐著不動，

軟骨缺乏關節滑液帶來營養成分的滋潤，時間一久當然出現更大的問題。

為此，陳勝凱提醒民眾若出現上述症狀時，就應特別留意「不要有不運動，以防磨損關節」的錯誤觀念。他強調，適度的運動可增強軟骨的海棉作用，藉著不斷流進流出關節滑液，既可帶給軟骨營養，保持濕潤，關節周圍的肌腱也會增強，減少軟骨磨損的機率。

在所有運動中，陳勝凱認為『走路』是中老年人最佳的選擇，如果覺得自己的平衡感還不錯，騎自行車、跳舞、游泳等有氧運動，也不妨試試看。但他強調，這些運動應融入日常生活中，不要一曝十寒，而應隨時為之，但若正處於關節疼痛之際，就不要勉強去運動，以免症狀更加惡化。此時，不妨以「三隻腳」來替代兩隻腳，拄著拐杖來分擔身體重量，讓軟骨及關節獲得更充分的休息。

台北市立聯合醫院忠孝院區骨科主任蕭國川也認為每天至少應走路半小時，屬節律性運動的走路是退化性關節炎患者的最佳選擇，每天至少走個半小時，如果持續走 1、2 個小時以上，也沒有不舒服的感覺，當然可以繼續走下去。

陳勝凱建議這些患者也要多曬太陽，多曬陽光可防止骨質流失，因為陽光可將維生素 D 活化為 D3，增加鈣質吸收，有效防止骨質流失，延緩退化性關節炎的出現。

## 補鈣不能全靠喝牛奶

面對層出不窮的補鈣產品，人們十分困惑，不是說平時吃的東西中有很多都含有鈣質嗎？難道還不夠？難道真的要吃一些補鈣藥品，才能補足人對鈣質的需求嗎？事實確是如此。

人體大多數的系統功能都與鈣有關，鈣代謝平衡對於維持生命和健康起到至關重要的作用。不過，鈣雖然是人體內含量較多的元素，約達 1200 克，但它也是最容易缺乏的元素之一。

世界衛生組織制定了每日攝入鈣質的劑量標準。根據這一標準，每日鈣攝入量為：青少年為 1200 毫克；成年人為 800 毫克；懷孕和授乳婦女為 1500 毫克。但事實上有 50% 以上攝入不足，尤其兒童、青少年每天膳食中鈣的攝入量僅占推薦量的 40%，青少年每天平均鈣攝入量只有 500 毫克；成年人只有約 400 毫克；懷孕和授乳婦女不足 700 毫克。（台灣衛生署於 2002 年 10 月 15 日把每日營養攝取量提高，鈣的每日需要量為 1000 毫克）

如果人們在膳食中得不到足夠的鈣，就會引起一系列病理變化和臨床表現，導致骨質疏鬆、骨折、骨質軟化、佝僂病等；對嬰幼兒和孕婦更是後患無窮。

日常生活中含鈣較多的食物有牛奶、乳酪、豆製品、海帶、紫菜、蝦皮、芝麻醬、魚粉、貝類食物等。但是，我們每天從食物中並不能完全得到所需要的鈣質，尤其是素食者。雖然多喝牛奶可以補足人對鈣的攝入，但是亞洲人普遍存在對牛奶耐受差的特點，即牛奶喝得稍多，就容易發生腹瀉及胃腸不適等症狀。可見，在目前的情況下，中國人補鈣不能光靠喝牛奶，需要借助補鈣產品，但面對眾多的補鈣產品，消費者應如何選擇呢？

第一、要選擇安全的鈣源。鈣源的品質關係到對鈣的吸收等一系列問題。

第二是補鈣產品要能夠被人體充分吸收，要做到這一點，必須選擇好的鈣劑。市面上最常用的補鈣劑為碳酸鈣，其吸收率約為 25-30%，以此類鈣作為補鈣劑的話，是收不到理想效果的。比較好的是植物性鈣如葡萄糖酸鈣、檸檬酸鈣、L-蘇糖酸鈣（一種維生素 C 的後續產品）等，吸收率可以達 50% 以上。

## 壓力下的飲食智慧

取材自 2000/06/23 聯合報

在承受壓力期間，要避免吃得太多或攝取高脂肪的食物，譬如熱狗、起司漢堡、炸薯條或洋芋片；相反地，你要吃少一點，而且是吃含有多量複合性碳水化合物的食物，譬如新鮮的蔬菜、水果與穀類，它們不僅有助於能量的維持，同時也都是些典型含有重要營養的食物，不會把你撐得太飽。

在預期的壓力到來之前，或壓力高漲之後的這些時間裡，你要限制咖啡因的攝取量，且勿攝取鹽分，尤其是患有高血壓的人更要謹守此則。雖然酒精對長期壓力來說，可能是極具誘因的療方，但如果用酒精來取代健康的飲食，一個人身體中的必需營養將會耗盡，並且加速死亡。

長期承受壓力的人，可能會面臨營養不良與心臟血管疾病高罹患率的威脅，因為壓力反應會使積存於循環系統中的脂肪量增加，血液中膽固醇的指數會上升；當你在考慮到產生血液凝塊的血小板數目增加以及血壓升高時，你就能理解為什麼壓力會與窒息心臟病的高罹患率有關了。雖然免疫系統是人體對抗感染及疾病的保護者，但壓力卻會使它的功能減弱，例如，在承受壓力之後的那一段時間，你會變得更容易感冒。

如果你生活中的壓力無可避免，那麼必須要吃營養的早餐，一頓包含蛋白質、碳水化合物以及少許脂肪的早餐，有助於平衡你的血糖指數，並使你的身體擁有更充分的準備，以應付即將到來的挑戰。

我們要瞭解壓力對身體的作用。在壓力下，人體會自動做些生理上的調整，比如說，腎上腺會分泌「壓力荷爾蒙」一腎上腺素，使人在精神上更警覺，同時也會加快心跳，緊張肌肉，提高身體的新陳代謝率，使人體進入對抗壓力的備戰狀態。但是，這樣的生理改變會使身體消耗較多能量，血中的葡萄糖很容易下降；若是壓力持續，就會有身體疲勞、不易專心，甚至情緒低落等現象發生。

因此，維持血糖穩定是對抗壓力的首要挑戰，因而有「吃點巧克力，保持好心情」的說法，但是巧克力中含有很多脂質，在一般狀況下會累積在人體中，因此為了對抗壓力而多吃巧克力，可能會讓自己變得更胖。所以，處於壓力狀態下，吃一點全穀類麵包，如全麥土司、包穀饅頭等，除了含有豐富的醣質，還有幫助消化的纖維質，是天然且更具營養價值的選擇。或是喝具有鎮靜作用的飲料，如人參茶、青草茶等。

明智地選擇食物有助於緩衝壓力的影響，因為營養不僅能影響身體處理壓力的成績，它們也能決定身體復原的速度。已知壓力會對身體帶來的影響之一是：會使得某些養分如維他命 C、維他命 B 群、鎂與鋅的需求量增加，這些增加的需求就必須有攝取營養補充品的需要。

額外補充維生素 C、B 群、鈣等可以舒緩壓力、降低感冒率，增進睡眠，這也是壓力大的現代人每天不可或缺的營養補充要項。