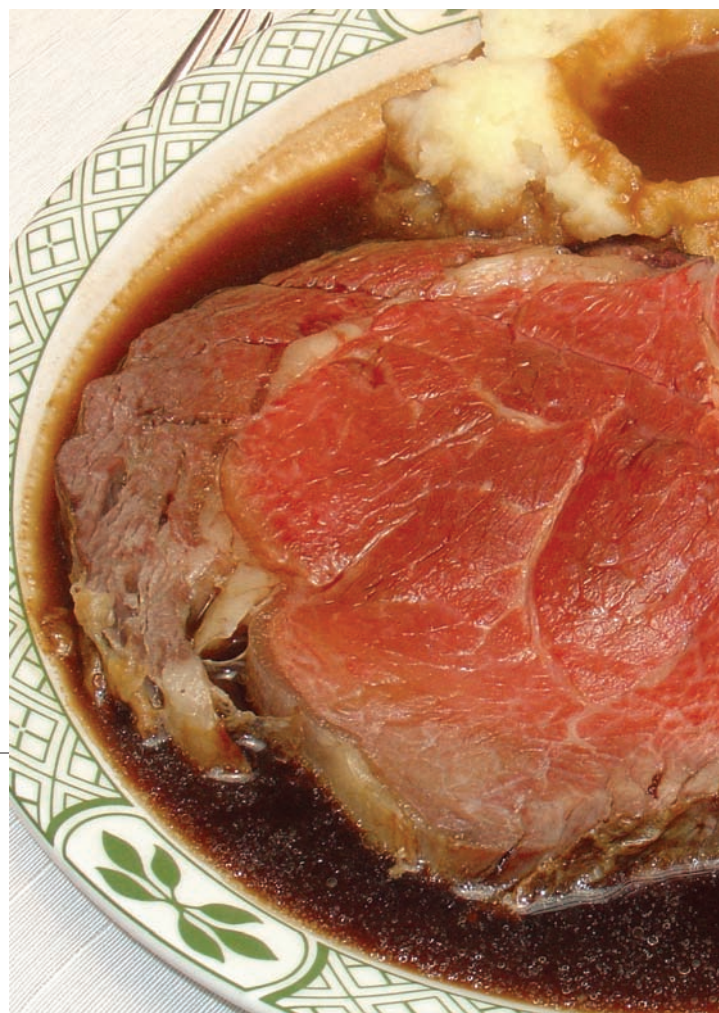


降低高血糖— 防治糖尿病

■ 林勝勤

居高不下的血糖是糖尿病的前兆，
妥善控制血糖是糖尿病患者的首要之務，
適宜的飲食與持之以恆的運動
是控制血糖的良方。

最近 30 年來，國人的生活習慣發生了巨大的改變，食物中動物性食品越來越多，植物性食品越來越少，高熱量的食品很容易讓人們攝入過多的熱量。



認識糖尿病

糖尿病 (diabetes mellitus, DM) 主要分為遺傳性與非遺傳性兩種，起因於胰島素功能降低或分泌不足，引起體內糖類、脂肪、蛋白質等代謝紊亂，導

致血糖過高而引起尿糖的現象。臨床上出現多尿、多飲、多食、疲勞、體重減輕等症狀，嚴重時可能發生酮症酸中毒，甚至昏迷、多重感染等。中晚期常伴隨各器官併發症，如心、腦血管、腎、肝、周圍神經、眼睛等



各種慢性病變，直接損害病人的健康，甚至危及生命。

目前隨著飲食及生活模式改變和人口高齡化日趨嚴重，糖尿病發病率在迅速增加中，成為繼癌症、心血管疾病之後，嚴重威脅人類健康的第3號殺手。逐漸盛行的主要原因是人們改變了傳統的生活方式，轉向較不健康的飲食與生活型態。

有越來越年輕的趨勢

別認為糖尿病是個老年病，事實上糖尿病像幽靈一樣，游走在每個人的身邊。越來越多的兒童罹患了非遺傳的第二型糖尿病，日本的調查發現80%左右的第二型糖尿病病人年齡在20歲以下。

2003年，國際糖尿病聯盟確定了一個名詞—糖調節受損，這個名詞代表著某人的血糖開始升高了，只不過還沒有達到糖尿病的診斷標準。具體來說，空腹血糖濃度正常值小於110 mg/dl（毫克／

飲食模式的改變可能是造成目前糖尿病發病率迅速增加的原因之一



百毫升)，如果高於這個值，但沒有超過126 mg／

dl，就稱為空腹血糖受損或空腹血糖障礙。

正常人吃糖以後，血糖應該是在140 mg/dl左右，糖尿病診斷標準則是200mg/dl以上，如果血糖介於140 mg/dl到200 mg/dl之間，就定義為糖耐量受損。空腹血糖受損或糖耐量受損加起來就是一個新的名詞—糖調節受損，這就是糖尿病好發者的典型徵兆。

環境對糖尿病的影響

科學家認為經常吃高澱粉和高糖食物的人，在40歲後罹患第二型糖尿病的危險性大大增加。尤其中年過後，飲食過量而不節制，營養過剩，使功能原已日趨減低的胰島β細胞負擔過重，從而誘發糖尿病。高纖維性飲食會降低人體對胰島素的需求，因此多食粗纖維食物可減低糖尿病的發生。

最近30年來，國人的生活習慣發生了巨大的改變，食物中動物性食品越來越多，植物性食品越來越少，高熱量的食品很容易讓人們攝入過多的熱量。造成糖尿病患者增多的環境因素，大體上可分為4項：對糖尿病成因的認識不深；吃得太多！攝入了過多的熱量使得體重跟著增加；運動不足造成肥胖，使胰島素增加負擔；現代社會生活節奏特別快速，所有的人隨時隨地都面臨著各式各樣的壓力，長期的壓力促使副腎產生過多的可體松促成交感神經亢進，導致免疫力下降及血糖和胰島素上升。

目前隨著飲食及生活模式改變和人口高齡化日趨嚴重，糖尿病發病率在迅速增加中，成為繼癌症、心血管疾病之後，嚴重威脅人類健康的第3號殺手。

逐漸盛行的主要原因是人們改變了傳統的生活方式，轉向較不健康的飲食與生活型態。

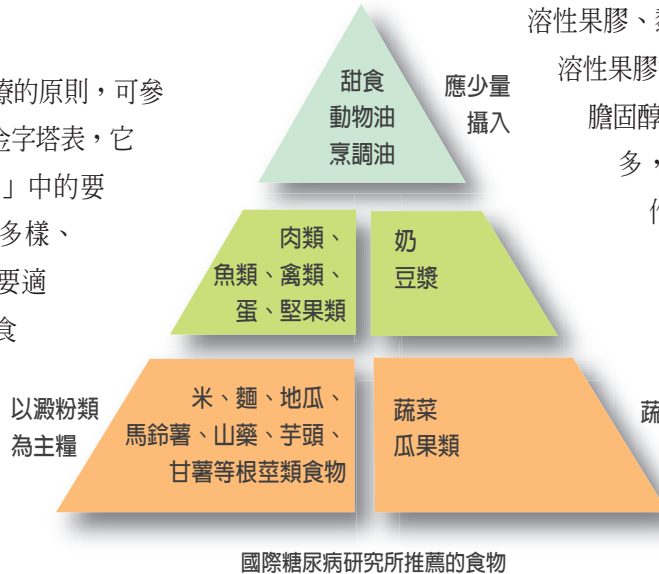
飲食治療

糖尿病飲食治療的原則，可參考糖尿病病人飲食金字塔表，它與一般「膳食指南」中的要求一樣，即食物要多樣、飢飽要適中、油量要適當、甜食要少吃、食鹽要限制、飲酒要節制、三餐要合理等。一般健康飲食幾乎同樣適用於糖尿病患者。

催淚性物質能促進血液順暢流動。洋蔥能抑制血糖的上升，它特有的黃色色素成分—槲皮酮是多酚的一種，有很強的抗氧化能力，能有效地抑制因血液黏稠造成的氧化，防止高血壓和動脈硬化的發展。洋蔥中對人體有益的含硫化合物，在剛切好時並不會立即產生，切好的洋蔥放置15分鐘後再加熱烹調，更能發揮其效用。

含黏滑物質的蔬菜可以抑制餐後血糖的上升。在切秋葵的時候會出現一些黏液，這些黏液含有水

糖尿病人飲食金字塔



溶性果膠、黏蛋白等食物纖維成分。水溶性果膠能促進腸的蠕動，抑制腸內膽固醇的吸收，防止膽固醇生成過多，黏蛋白則有抑制糖吸收的作用。除此之外，秋葵還含有鉀、β-胡蘿蔔素等多種有益人體的成分。鉀能夠促進鈉的排泄，從而穩定血壓，β-胡蘿蔔素能防止脂質的氧化。

山藥中的黏滑成分也是由黏蛋白形成的，黏蛋白能包裹腸內的其他食物，使糖分被緩慢地吸收，這一作用能抑制飯後血糖急遽上升，同時可以避免胰島素分泌過剩，使血糖得到良好調控。山藥還含有促進胰島素分泌不可少的鎂、鋅等有效成分，以及維生素B₁、維生素B₂等，這些成分促進了血液中葡萄糖的代謝。黏滑成分越多的山藥，藥效成分也越高。

茶類 避免血糖上升。乾燥過的番石榴葉以熱水浸泡而成的飲品，含有番石榴多酚，能抑制分

菜豆類、豌豆和扁豆	麵包（全麥粉或黑麥）
麵條和全麥麵製品	無糖餅乾（全麥粉）
大麥、蕎麥、碾碎的麥粒	新鮮或煮過的（不放糖）水果
澱粉類蔬菜（馬鈴薯、南瓜、胡蘿蔔）	穀類（粗麵粉）
稻米（最好是糙米）	如燕麥片、麥片等
魚、海味、黃豆製品	低脂酸乳酪
瘦肉和家禽	低脂乳酪
低脂牛奶	雞蛋
黃油、人造黃油	油、食用動物油
鹹肉、香腸、臘腸	肥肉
蛋黃醬、奶油	煎炸食品
糖、蜂蜜、果醬	甜食
甜飲料	冰淇淋
甜餅乾	瓊脂
巧克力	糕餅

多吃列在上方的食品，並儘量少吃列在下方的食品。



健康飲食強調應儘量少吃煎炸食品

科學家認為經常吃高澱粉和高糖食物的人，在 40 歲後罹患第二型糖尿病的危險性大大增加。高纖維性飲食會降低人體對胰島素的需求，因此多食粗纖維食物可減低糖尿病的發生。



山藥中的黏滑成分是由黏蛋白形成的，黏蛋白能包裹腸內的其他食物，使糖分被緩慢地吸收，這一作用能抑制飯後血糖急遽上升，同時可以避免胰島素分泌過剩，使血糖得到良好調控。

上有良好的效果。

富含鉻的食物 能增強胰島素的作用，預防血糖上升。鉻是葡萄糖耐量因子的重要成分，三價鉻參與糖代謝是維持動物正常的葡萄糖耐量、生長不可缺少的微量元素，缺鉻會使組織對胰島素的敏感性降低。胰島素是由胰島 β 細胞分泌的多肽激素，最顯著的功能是使血糖順利地進入細胞，具有降低血糖的作用。含鉻豐富的食物有海帶、蓮子、綠豆等。

海帶素有「長壽菜」、「海上之蔬」、「含碘冠軍」的美譽，可以使糖尿病患者胰島素的敏感性提高，空腹血糖下降，糖的耐受量得到改善，其中所含甘露醇也有防治糖尿病性青光眼的效用。海帶含碘，能提高人體內生物活性物質的功能，促進胰島素及腎上腺皮質激素的分泌，提高脂蛋白酯酶活性，調節葡萄糖和脂肪酸在肝臟組織中的代謝和利用，從而發揮其降血糖、降血脂作用，有降低血壓和避免動脈硬化的效果。

蓮子是常用的養心安神食療藥物。研究結果顯示蓮子具有較強的抗鈣及抗心律不整的作用，可用

解糖的酶活化，使葡萄糖得以適量地緩慢釋出，避免血糖過度上升，因此可以防止胰島素的過度分泌。

桑葉中特有的 1-脫氧野尻素成分，能抑制把多糖分解成葡萄糖的 α -糖苷酶，從而抑制血糖的上升。飯前飲用能抑制飯後血糖的升高，飯後飲用則沒有這項功效。

茶適用於各型糖尿病，試驗發現飲茶對糖尿病患者有顯著療效。對於中等程度和輕度糖尿病患者來說，能使尿糖減少或完全消失。對於嚴重程度的糖尿病患，可以使尿糖降低並減輕各種症狀。

枸杞子可降低血壓，並有降低血脂、保護肝臟的作用，也可以降低血中膽固醇，並有輕度抑制脂肪在肝細胞內沉積和促進肝細胞新生的作用。因此，枸杞子在防治糖尿病及併發高血壓、高脂血症

糖尿病飲食治療的原則，可參考糖尿病病人飲食金字塔表，它與一般「膳食指南」中的要求一樣，即食物要多樣、飢飽要適中、油量要適當、甜食要少吃、食鹽要限制、飲酒要節制、三餐要合理等。一般健康飲食幾乎同樣適用於糖尿病患者。

於治療因糖尿病引起的心悸、怔忡、失眠、心臟神經官能症、高血壓症等。

綠豆，有人稱為吉豆，意思是吉祥保健的豆，糖尿病人併發癰腫時可常食用。

蕎麥分甜蕎、苦蕎兩種，長期食用苦蕎麥可防止糖尿病的發生，糖尿病患者長期服用可使血糖下降，臨床症狀消失。

黃瓜又名胡瓜，新鮮黃瓜中所含的丙醇二酸，能有效地抑制糖類物質在體內轉變為脂肪，這對糖尿病的預防及治療都有重要的意義。中老年糖尿病患者，尤其是非胰島素依賴型糖尿病患者，經常適量服食黃瓜及其製品，不僅可改善臨床症狀，還有助於防治高血壓病、肥胖等合併症。

其他具有降血糖作用的中草藥，有山茱萸、金錢草、烏梅、梔子、雞內金、金櫻子、菟絲子、杜仲、冬蟲夏草、何首烏、龜板、北沙參、桑椹、太子參、珍珠、胖大海、蘆根、黃芩、金銀花、連翹、茅根、桔梗、刺五加、蒼朮等。此外，近年來也有報導指出蠶蛹與螞蟻也有治療糖尿病和降血糖的功效。

富含 γ -亞麻酸的食品 使血糖和血壓穩定。 γ -亞麻酸是從食品中攝取的亞油酸在體內轉化而來，它可以進一步轉化為調整身體狀態的前列腺素，從而穩定血液中的甘油三酯、膽固醇、血糖和血壓等。此外， γ -亞麻酸有擴張血管的作用，能預防血栓的生成。為了促使體內合成更多的 γ -亞麻



很多中草藥有降血糖的作用

酸，應攝取富含亞麻油酸的植物油，如月草油、紅花油和藍莓，但用量不宜太多。

高纖維飲食 減少血糖上升幅度。高纖維飲食可減慢胃排空食物，改變腸轉運時間。可溶性纖維在腸內形成凝膠時，能減緩糖的吸收，從而降低空腹血糖和餐後血糖，以及改善葡萄糖耐量。還可透過減少腸激素，如胰升糖素或抑胃肽的分泌，減少對胰島 β 細胞的刺激，使胰島素減緩釋放。同時可提高周圍胰島素受體的敏感性，加強葡萄糖代謝。

高纖維飲食是指每日纖維攝入量超過40克，增加高纖維飲食可延緩腸道葡萄糖的吸收及減少血糖上升的幅度。一般纖維在蔬菜中的含量是20~60%，在水果和穀物類中約含10%左右，其他如米糠、麩皮、麥糟、玉米皮、南瓜等製品都富含食物纖維，是極佳的健康食物。

植物多糖及真菌多糖 有降血糖、降血脂、抗凝血作用。它可以使因四氧嘧啶而產生糖尿病的小鼠體內血糖明顯下降，其作用機理可能是多糖減弱了四氧嘧啶對胰島 β 細胞造成的損傷，使葡萄糖耐量恢復正常。糖尿病人血中的血漿纖維蛋白原一般都高於正常人，尤其是伴隨併發症的患者，纖維蛋白原會增加血液的黏度，使血液的流動減慢。有些植物多糖和真菌多糖能降低高血脂大鼠的血清膽固醇，增加纖維溶酶活性，降低血漿纖維蛋白原含量，具有明顯的降血脂、抗血栓的功能。

目前已知具有降糖、降脂功能的多糖，有植物類的人參、薏苡仁、甘蔗、紫菜、昆布、稻根、米糠、山藥、紫草、麻黃、刺五加、黃耆、桑白皮、



高纖維飲食可延緩腸道葡萄糖的吸收及減少血糖上升的幅度，一般纖維在蔬菜中的含量是20~60%，在水果中約含10%左右。

蒼朮、知母、烏頭、褐藻、魔芋、茶葉、海帶等多糖，以及真菌類的香菇、銀耳、金針菇、黑木耳、雲芝、冬蟲夏草、靈芝等多糖。

總而言之，糖尿病患者飲食治療的原則就是要妥慎控制飲食，保持全面平衡的膳食營養，若能配合持之以恆的適量運動，例如太極拳、瑜伽、養生氣功等比較緩和的運動，會更有助於身心健康。 □

林勝勤

社團法人中華趣味教育學會