

# 養生 yang sheng

## 養生循環線：

養性門·辨證施食·中西營養兩面睇·中醫素食養生·大廚健康美食

逢周三刊出

**編者按：**《中西營養兩面睇》是以中醫養生學和西方營養學的觀點，針對現代社會常見慢性病，為讀者提供實用健康管理知識的專題版面。逢每月最後一個星期三於養生版與讀者見面。我們邀請本地專業註冊中醫師和註冊營養師，就現今普遍出現的高血壓、高血糖、高血脂、高尿酸和高體重，分析成因，提供病案實例和正確調理方法。本篇專題為現代人的常見病「高血糖」。且看中醫師和營養師怎麼說——

### 個案：糖尿病的阿基

從事會計的阿基，現年42，育有1女；2014年4月偶於見醫生時，驗出血糖過高，醫生建議他減肥，並需要服用糖尿藥（每日兩次，每次一粒500毫克的降血糖藥Metformin）。

身高1.76米，體重超過200磅，阿基實屬非常超重！加上父親也患糖尿病，自己又血壓偏高，擔心血糖和血壓控制不好，會經常無精神並影響生計，決心要找營養師控制飲食及減肥。

**高血糖既「先天」、也「後天」**  
糖尿病有「先天」性遺傳因素，但「後天」的飲食不均亦是元兇之一。阿基經常應酬，一日三餐多在外用膳，經常光顧茶餐廳和酒樓，吃肥膩的菜式，蔬菜又極少……阿基早餐偏愛吃餐肉公仔麵，配以腸仔煎蛋、牛油多士和奶茶；午餐與同事上茶樓，愛吃點心及炒粉麵，尤其是炒牛河；晚餐則必光顧酒樓，煎、炸、香口、多汁的艇菜（如生炒骨、椒鹽魷魚、炒茶、煲仔菜等）都是例牌愛吃的菜式，而且每次也配以例湯；下午茶和宵夜也不乏西餅、餅乾、汽水、花生、牛肉乾等零食。

**總結阿基的飲食：**多鹽、多油、少茶甚至缺乏水果，纖維不足、食量又大，日積月累下，導致體重暴升。

**「0」活動易「100」病生**  
因工作的關係，阿基平日是完全零運動的。晚飯後，又經常邊坐邊看電視邊吃零食，飽後即睡……脂肪更容易積聚於中圍，增速患上糖尿病的風險。

### 營養師建議

要達到減肥、控制血糖和血壓，營養師有以下的建議：

- 1、減肥：**  
只要阿基能減體重10-15磅，血糖及血壓都已經會有顯著的改善！由於阿基有中央肥胖，營養師着力為阿基減其中心圍脂肪，以改善胰島素的分泌和敏感度，從而控制血糖，減低患上併發症的風險。
- 2、限制外膳次數：**  
建議早餐和晚餐選擇較低糖低脂低鹽的食物，早餐改吃鮮肉湯通粉、麥皮、麥包三文治或穀類早餐，以增加纖維量；戒掉腸仔、午餐肉等高脂高鹽的食物。茶樓時吃切雞飯（去皮）、海鮮窩湯米，配走油灼菜。晚餐可多留家中，煮清淡方便簡易的菜式，如番茄肉片湯米粉、蒸魚配灼菜和糙米飯、烤雞配粟米雜菜沙律等，控制鹽分每餐不多於1/3茶匙，並多用天然調味料如薑、蔥、蒜等。
- 3、注意升糖指數（Glycemic Index）：**  
營養師要阿基多選高纖且低G.I.的食物，如穀類、糙米、麥包等；這些食物需消化時間較長，轉化為「糖」的速度較慢、血糖的升幅相對較小，故有穩定血糖的作用。除此之外，大部分低G.I.食物的纖維均高，

- 能增加飽足感，延遲飢餓感，從而幫助控制體重。
- 4、進食水果：**  
阿基在下午茶和宵夜時間，需進食纖維和果糖豐富的水果，以減少吃零食的機會。適量水果，不但不會影響血糖，而且有助控制食量，能達減肥效果。水果又含大量抗氧化物，能強化血管彈性，有利血壓的控制。
- 5、「代糖」代「真糖」：**  
如阿基可以不食用糖，當然是最理想；但為了滿足阿基愛甜的意欲，營養師容許他用代糖代替真糖。代糖一般甜度較真糖高40至700倍，故只需很少量，也能滿足人們對甜味的需求，適合需減肥和糖尿病人士使用。
- 6、運動不可缺：**  
恆常的運動，不但有助消脂/減肥，增加肌肉量，促進新陳代謝，也能幫助加強胰島素的敏感度，對於穩定血糖有一定的幫助。阿基工作壓力大，多做運動能令身體製造「開心荷爾蒙」，紓緩緊張情緒。營養師建議阿基於屋苑會所做運動，由初時每星期1次，每次30分鐘的帶氧運動，慢慢加至每星期多次，每次30至45分鐘。平日當然仍要增加活動量，飯後散步、步行返工等，都非常有幫助。

**後記**  
經過多月的努力，阿基的不良飲食和生活習慣改善了不少，並成功減掉40多磅，搬走15.5%脂肪，脂肪比例、血糖和血壓也回到標準的水平，糖尿藥的劑量減半，醫生更示意只要阿基能繼續配合營養師的建議，努力減肥，不久的將來，將可停止服用糖尿藥。

	體重 (磅)	脂肪比例 (%)	腰臀比例	空腹血糖 (mmol/L)	糖化血紅素 (%)	血壓
見營養師前	207.4	36	0.94	9.6	8.8	145/100
見營養師後	166.8	20.5	0.9	5.3	5.8	128/83
正常值	143-156	14-23	<1.0	4-6	<6	120/80



**米施洛 MSL**  
健康顧問 Since 1986

「米施洛營養健康中心」成立於1986年，是香港第一間營養中心。

多年來，「米施洛」透過提供各項專業營養服務，包括體重控制及病患飲食治療、健康講座、營養設計、撰寫營養書及專欄、多元工作坊等，協助香港人活出健康的人生。

網址：  
www.mslhk.com

### 高血糖小貼士

**糖化血紅素 (HbA1c)**  
檢查血糖控制得好與壞，一定要驗糖化血紅素 (HbA1c)，它反映血糖於過去6至8星期的平均值。

**代糖的利與弊**  
坊間對代糖有礙健康的說法眾說紛紛，有說多吃代糖會頭痛，甚至致癮……這些說法暫未具足夠證據支持。研究文獻更指，只要不過分依賴代糖，吃少量是無妨的。以一個160磅的成年人計算，每天喝不超過30罐無糖汽水或107小包代糖仍屬「安全」……營養師認為，能不用代糖總是最好，真有需要，少量使用亦毋妨。

**秋葵泡水治糖尿？**  
糖尿病是退化病患，暫時未能「根治」，但可以「控制」，以防併發症的出現。秋葵，像大部分蔬菜一樣，含豐富的水溶性纖維，對降膽固醇和穩定血糖有幫助。不過，與其秋葵泡水，不如整株秋葵煮熟吃，對穩定血糖更能有幫助。

**林詩敏 (Nancy Lam) 註冊營養師**

英國阿爾斯特大學食物科技管理學士、營養治療深造文憑、美國營養師 (海外) 協會 (AODA) 會員  
Nancy 在「米施洛營養健康中心」擔任註冊營養師，主要負責體重管理、病患治療及兒童營養等工作。

# 高血糖 中西營養 兩面睇

糖尿病是一種全球性的慢性疾病，根據國際糖尿病聯盟 (International Diabetes Federation) 於二零一一年九月的公布，全球約有三億六千六百萬患糖尿病。全球每年約有四百六十萬人死於糖尿病的併發症，即平均約每七秒便有一人死於糖尿病。

據估計於二十年後，全球患糖尿病的人數將會激增至約六億人。有研究資料顯示，現時全港約有七十多萬人患糖尿病，預期二〇二五年香港糖尿病患者將增至一百二十萬人，擠身全球十大糖尿病患病率最高的地區之一。近年本港糖尿病患者有年輕化及上升趨勢，主要原因是跟港人的不良飲食習慣、肥胖及缺乏運動有莫大關係。

糖尿病不是一個單一的病，而是一個「血糖不正常地升高」的病態情形。過量的糖流到腎臟，超過腎臟保存的能力，溢出流入尿裏，便是「尿液中有糖」。高血糖會與蛋白質產生一個化合作用，從而產生眾多的後遺症。

### 何謂糖尿病？

**簡介**  
胰島素分泌不足或作用不良，致醣類代謝異常，使血糖增高

**原因**  
遺傳、肥胖、壓力、懷孕、藥物、營養失調...

**類別**  
第一型：自體免疫  
第二型：胰島素分泌不足  
特異型：其他疾病誘發  
妊娠型：懷孕後期

**症狀**  
初期無特定症狀，須靠檢驗。可能症狀：3多 (多飲、多尿、多餓)、易倦、體重減輕、視力模糊、皮膚瘙癢、傷口難癒合...

### 糖尿病併發症

### 中醫：本虛標實 宏觀調治

中醫治療糖尿病的方法其實有很多互相學習的空間，西醫對糖尿病有 (微觀) 深入的了解，治療的方法則着眼於血糖的控制；而中醫宏觀地分析糖尿病與臟腑的關係，辨證論治，累積了大量治理糖尿病的方劑和用藥經驗。註冊中醫馮玖在接受記者訪問時表示。

早期糖尿病患者以典型食多、喝多、尿多症狀為主。中醫早在《黃帝內經》中已提出「消渴」一病，症狀與糖尿病很接近。《景岳全書·三消乾渴》中提到「上消...隨飲隨渴...中消...多食善飢，不為肌肉...下消...其病在腎」，可見中醫對糖尿病有極詳細的觀察。

馮醫師說，臨床上觀察到的糖尿病患者來就診時，「三多」症狀為主表現的已經不多見了。這是因為大多數患者罹患疾病多年而不自知，通常是在健康檢查時或者出現併發症時才發現的。另外，還有些患者已經服用西藥的降血糖藥物治療，雖然在血糖糖度數上控制理想，但卻出現多種不適症狀而來中醫求治。

糖尿病發病原因是多元的。馮玖說，中醫認為「消渴」病的成因，包括稟賦不足、五臟虛弱、精神刺激、情志失調、過食肥甘、形體肥胖等；這些西醫基本上是認同的。稟賦不足與西醫所知的遺傳因素接近；精神刺激、情志失調，是長期的壓力，身體在受壓時會分泌很多抗壓的內分泌荷爾蒙，使血糖升高，長期如此會出現胰島素抗拒，糖尿病機會便增加；過食肥甘，導致肥胖，再引起糖尿更是「人所共知」的了。

中醫用藥的原則是對證下藥，根據病人當下的症狀開方用藥。馮玖表示，糖尿病早期、

中期和後期，因為受損的內臟不同，病情也有極大分別。中醫從病況來分析：如早期病狀為口乾口渴，認為主要的病機為陰津虧耗、燥熱偏盛；中期因為病人易倦，氣虛力弱，血流不暢，甚至出現中風癱瘓等，病機為氣陰兩虛、脈絡瘀阻；而後期腎臟衰竭，病人虛弱，中醫則認為屬陰損及陽，陰陽俱虛等。

糖尿病患者普遍有容易倦怠、虛弱無力、食後易睡、容易感冒等正氣虛弱的表現，中醫認為糖尿病的根源是「虛」，大多數糖尿病患者表現為氣陰兩虛證。因應發病不同階段，會出現燥熱、瘀血、痰濁、肝鬱、濕熱、痰濕，這些屬「實」的病理事物與這病本質的「虛」很多時同時出現，故糖尿病是「本虛標實」，治療原則要標本兼治，方法包括滋陰、潤燥、益氣、活血、溫陽、疏肝、健脾、燥濕、化痰、祛瘀等，這與西醫單着眼於血糖的度數很不同，因而亦可相輔相成。

馮醫師指出，對於已經在用西藥治療的患者，在飲食控制的前提下，服用中藥時先不要停服西藥，而是逐步減量控制病情。她說，糖尿病發病的原因是多元的，除了先天稟賦體質有關之外（也就是遺傳），很主要與過食肥甘，過度飲酒，情志失調的關係密切。平常飲食禁忌，糖尿病飲食原則以均衡的飲食內容、定時定量、少油、少糖、少鹽、多蔬菜，中醫建議辛辣的食物少碰，這是因為辛溫之品會助熱傷陰，更不利於血糖控制。此外，規律的生活，適度的運動，避免憂慮、惱怒、失眠等不良情緒的影響，更是控制糖尿病的不二法門。

### 降糖中藥和食物

馮玖中醫師

**淮山生地煲豬橫脷湯：**  
淮山60克，生地30克，豬橫脷（豬胰）一具。用瓦鍋加適量清水煮橫脷，再放入淮山和生地同煎。飲湯吃肉，佐膳亦可，長期連續服用。如氣虛明顯者，可加入黃芪（30克）同煲湯。

**苦瓜蚌肉湯：**  
苦瓜250克，蚌肉100克。活蚌用清水養2天除泥味後取肉，同苦瓜煮湯；以鹽油調味。喝湯吃蚌肉。食用天數酌情而定，適用於上消型，養陰清熱，潤燥止渴。平日也可用炒苦瓜佐膳，既能清熱解毒、除煩止渴，又能降低血糖。

**枸杞豬肝湯：**  
枸杞15克、豬肝適量（切片），用小火燉成湯即可，每日2次。

**綠豆湯：**  
綠豆250克，加水煮爛後可飲用。也可用綠豆煲瘦肉湯佐膳。

**黃芪山藥薏米粥：**  
黃芪30克，山藥（淮山）60克，薏苡仁60克，同煮成粥服食，每日1次。