

養生 yang sheng

逢周三刊出

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

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。近年有資料顯示，香港愈來愈多婦女患上妊娠糖尿病，且看中醫師和營養師怎麼說——

糖尿病是指血液中的糖份（血糖）過高。當血液糖份過高，便有機會破壞身體器官，引起與血管相關的併發症，例如急性中風、冠心病、眼部、腎臟以至神經疾病。

婦女懷孕時，血糖一般會稍為上升，藉此為正在發育的胎兒提供營養。但當血糖過高，孕婦就會出現短暫的糖尿病狀態，稱為妊娠糖尿病。

香港近年愈來愈多婦女患上妊娠糖尿病，幾乎每七個孕婦，便有一人患有此病。醫學界暫未能確定妊娠糖尿病的特定病因，但一般相信是孕婦在懷孕時產生的荷爾蒙降低胰島素的敏感性，令胰島素降血糖的能力減低，造成高血糖現象。高齡產婦是妊娠糖尿病的高危因素之一，但不良的飲食習慣，如進食過量也容易出現妊娠糖尿病。

香港中文大學婦產科系曾跟進一批患有妊娠糖尿、以及沒有患上妊娠糖尿的女性。研究發現患有妊娠糖尿的女性，最終演變成糖尿病人的風險較非患者高五倍。而患有妊娠糖尿女性所生育的小朋友，於八歲時已明顯有較高血壓及血脂，反映孕婦的妊娠糖尿情況，對於小朋友患上心血管疾病的機會有一定程度的影響。近年研究更發現這些不良的代謝後果更持續影響這些孩子到15歲。若母親於懷孕時子宮內的胰島素過高（臍帶血清C肽水平>1.2nmol/L），其子女於青春期的肥胖和代謝綜合症風險就分別增加11和18倍。因此，專家建議婦女於懷孕期間進行妊娠糖尿病篩檢及接受適當的治療，以減低妊娠糖尿病對下一代的長期風險。

中醫：整體調治 預後良好

有香港中醫師表示，隨着港人對中醫治療的深入了解，近年愈來愈多妊娠糖尿病患尋求中醫藥治療及調理。



註冊中醫馮玖接受記者訪問，談及中醫治妊娠糖尿病時指出，中醫從人的整體出發，進行辨證分型治療和食療調理，對此症有很好的療效。而且能避免和減低現時一般治療藥物的副作用。患者如堅持治療調理，發揮中醫固本培元的功效，更有良好的預後作用——有助預防孕婦生育後演變成糖尿病人。

本報記者 蔡淑芬

馮醫師表示，中醫認為妊娠糖尿病以虛證為主。辨證類型主要可分為氣陰兩虛、脾胃、肝腎兩虛、心肺、心肺以及脾胃兩虛等證型。

針對體質屬於「氣陰兩虛」的患者，常見表現為多尿、容易口渴、容易感到飢餓、疲乏等，治以滋陰補氣。「脾胃兩虛」者，伴隨腰酸背痛，怕冷，排便澀等，治以健脾補腎，藥方可用參芪地黃湯加減，補中益氣湯加減。

「肝腎兩虛」型，治療應滋補肝腎，藥方用四物湯合當歸補血湯加減。「心肺兩虛」型者藥方可用歸脾湯加減。「心肺兩虛」型，藥方可用玉屏風散合生脈散加減。體質陰虛熱盛明顯者，用當歸六黃湯加減。「脾胃兩虛」型可用參苓白朮散加減。從分型論治達至整體調治，最終調節血糖至健康水平。

但馮醫師指出，中醫講究辨證論治，而患者的「證」又根據個人的體質、飲食和生活習慣而有不同的病情表現和發展。因此，中醫治療疾病時，須結合病者、病位等方面，進行辨證施治。不過，在治療妊娠糖尿時，重點關注對患者的脾和腎的治療，即使在氣陰不足，進行補氣和補陰的同時，也要注重健脾和補腎。

調攝情志 切忌亂補 食療輔助

馮醫師特別強調，患妊娠糖尿的準媽媽要盡量保持心情輕鬆，善於調攝情志，有助提升治療效果。此外，適當的飲食調理十分重要，能控制血糖和對治療有輔助療效。

馮玖說，中醫藥膳對糖尿病治療有出色的功效，同樣，亦適用於妊娠糖尿。常用於糖尿病藥膳的中藥有黃芪、黨參、西洋參、麥冬、北沙參、石斛、玉竹、生地黃、枸杞子、山藥、薏苡仁、玉米鬚或西洋參、枸杞子、石斛等泡水代茶飲用；戒煙忌酒，忌暴飲暴食，忌吃高動物脂肪以及忌吃含有蔗糖、葡萄糖等容易吸收糖類食物。切忌亂補，如嗜吃燥熱溫補的食材，有可能在孕婦體內形成燥火、熱氣，加深病情。

馮醫師為妊娠糖尿病患推薦了幾款食療湯水——

沙參玉竹螺頭瘦肉湯

功效：清熱潤肺胃，生津止渴。適宜於肺熱津傷，症見口渴多飲，口舌乾燥，煩熱咳嗽的妊娠糖尿病患者。

黃芪生地粟米鬚煲豬橫脷

功效：益氣養陰，健脾補肺，生津潤燥。適用於氣陰虧虛，症見口渴引飲，能食與便澀並見，尿頻量多，神疲乏力，自汗盜汗的妊娠糖尿病患者。

淮山杞子生地煲烏雞

功效：滋陰補腎，固腎益精，生津清熱。適用於腎陰虧虛，症見尿頻量多，混濁如脂膏，或尿乾，腰膝痠軟，乏力，頭暈耳鳴，口乾唇燥，皮膚乾燥瘙癢的妊娠糖尿病患者。

此外，平日還可多用菠菜或菜心滾豬肝湯作餐。馮醫師說，綠葉蔬菜能提供大量維生素、礦物質和粗纖維，既能調節孕婦的口味，適應孕婦的飲食習慣，又因含糖量低，故可不限量進食；妊娠婦女需要多吃一些含鐵高的食物，如動物的肝臟，因為鐵是主要的造血物質。妊娠時不但母體需要補充更多的鐵，胎兒也需要在肝臟內儲存更多的鐵，以便在離開母體後，能維持自身造血的需要。

妊娠吃！吃！吃！ 高血糖 中西營養 兩面睇



患妊娠糖尿病懵然不知

向夢寐以求做個賢妻良母，相夫教子的阿燕，經歷多年的努力，至年事36，才成為高齡產婦，懷上第一胎。

對阿燕來說，這胎兒是她的全部、她的所有，為了要胎兒「快高長大」，她放肆地大吃大喝，體重暴升至一發不可收拾。阿燕身高1.62米、未懷孕前體重145磅，已屬過胖，且患有高血壓，因家族並無糖尿病史，故她沒有認真地計劃懷孕期間的飲食，以為血糖「高」的問題，不會輕易發生於她身上。

懷孕28周，阿燕作例行血糖測試，驚覺患上妊娠糖尿病！

至懷孕34周時，經由醫生轉介，需立刻見營養師調節飲食，以控制血糖、血壓和增磅速度。

個案：懷孕的阿燕

懷孕後的阿燕，食量大增，家人擔心胎兒不「長肉」，餐餐要她

食雙份……早餐飲全脂奶，再吃高脂包點或麵食，如火腿包、菜肉包、雙蛋公仔麵等，分量是平日所吃的兩倍。午、晚餐也免不了肥膩的食物，如糖醋骨、梅菜肉餅、花膠雞湯等，白飯起碼吃上兩大碗。餐與餐之間還有小食，輕食有梳打餅、奇異果、橙，但大部分時間都是花生醬多士配奶茶、西多士配汽水、豆腐花、芝麻糊、煎菜肉包等，分量也是「打仔」。深知血壓高不應吃太多高鹽食物，但阿燕每日總

是心思，要吃些涼果和醃菜，才感安慰。

此外，家人為了要阿燕進補，煲湯用上大量藥材、排骨、雞……等，雖然深知湯水油膩，但阿燕又不能推搡。

由於太胖太累贅，阿燕常常感覺疲倦，除午睡外，日常也多坐少行；因此，阿燕的體重於懷孕34周時，已暴升約30磅至174磅，比預期多增約13磅，胎兒的體積屬過大。

妊娠糖尿病與糖尿病的關係

患有妊娠糖尿病的婦女，需要於生產後2-4個月作「耐糖測試」，雖然95%媽媽生產後血糖會回復正常水平，但仍有5%的媽媽會患上糖尿病，需要進一步的治療。曾患過妊娠糖尿病，就算生產後血糖會回復正常水平，將來患上糖尿病的風險也會大大提升，尤其是首5年內的風險可高達10%。

調節飲食 控制妊娠糖尿病

營養師為阿燕制定一系列控制妊娠糖尿病計劃，調節飲食方面，重點如下——

控制體重：

懷孕期間體重暴升，對胎兒和母體均有害；孕婦會增加小產、需剖腹生產等風險；而胎兒亦會較易有早產、低血糖、黃疸、呼吸困難等的問題，且將來母患患上糖尿病的機會亦會增加。故營養師首要阿燕控制體重的升幅，以每周不多於0.8-1磅為目標。阿燕飲食需均衡，每類食物都要適量進食，用油量不多於6茶匙，更要跟隨編制的分量及時間進食，還要學懂少油、少鹽和少糖的烹調方法。

控制血糖：

重點調節進食的分量，尤其控制每餐進食的五穀量。阿燕每日共有5-6餐節，雖多餐但少食，五穀需平均分配，並選吃高纖的麥皮、麥包、糙米等，每餐都必須吃蔬菜，以延長食物的消化時間，從而穩定血糖，還要避免甜食。

控制血壓：

妊娠血壓高，會減慢血液由母體流往胎兒；換句話說，有礙阿燕輸送份和氧氣給胎兒，減慢胎兒的生長速度，影響各器官的發育。減少至每日不多於1茶匙鹽來煮食，避免吃醃菜，是最有效改善血壓的方法，阿燕可以多採用天然調味



，如薑、葱、蒜、醋、辣椒、胡椒等，增加食物的味道。

每日5蔬果：

蔬果含有豐富的鉀質和抗氧化物，能增加血管彈性，改善血壓。涼果含高鹽和糖，孕婦不宜多吃，患上妊娠糖尿的阿燕，更應該暫時戒掉甜食的習慣。

慎選湯水：

可以少油煎魚、瘦肉煲的湯水為主，除可補充水分外，清湯水有增加飽足感、控制食量、減孕婦便秘的好處。不過，用根莖、水果、豆類及部分藥材所煲的湯水，含有較高澱粉質，多喝會增加飯後血糖水平，則要限制每次不多於1碗。

增加活動量：

阿燕要控制體重的升幅，必須增加活動量去幫助熱量的消耗。餐飯後散步20-30分鐘和做產前運動，不但有助控制體重，且能穩定血糖和減低生產時風險。

天然調味增加食物的味道



後記

經營養師糾正懷孕要「打仔」吃的觀念，又經過4星期身體力行、努力跟隨妊娠糖尿病飲食，阿燕健康狀況有很大的進步。體重從34到38周（4周）期間，升不多於3磅，合乎建議的目標。血糖和血壓亦回復正常水平。阿燕養成餐後散步的習慣，血液循環好得多了；心情愉快，每晚安眠，安安心心等待寶寶的來臨。

	體重 (磅)	體重升幅 (磅)	體重升幅 (磅) (34至38周)	血壓	空腹血糖 (mmol/L)	餐後血糖 (mmol/L)
懷孕前	145			149/91		
見營養師前 (34周)	174.1	29.1		142/90	7.5-8	8.5-9
見營養師後 (38周)	176.5		2.4	114/79	5.8	6.8-7.5
正常值	157-165 (34周)	15-25	<4	120/80	4-6	<8

補充資料

- 妊娠糖尿病小貼士：**
你是妊娠糖尿病高危一族嗎？
- 過胖
 - 年齡35歲以上
 - 家族中有糖尿病患者
 - 曾有血糖過高
 - 曾患有妊娠糖尿病
 - 曾誕下過重嬰兒 (>4000克/9磅)
 - 曾經早產
 - 懷孕期增磅過急
 - 胎水過多
- 只要你有以上一個或以上的情况，已屬高危。



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、病患食療及兒童營養等工作。

米施洛 MSL
MSL 註冊營養師 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、餐單設計、撰寫營養叢書及專欄、多元工作坊等，協助香港人活出健康的人生。

網址：www.mslhk.com
聯絡電話：2526-0888

