

重視糖尿病前期階段防控

防患未然

糖尿病容易引發血管併發病，例如腎病、視網膜病變等，也容易引發大血管併發症，例如冠心病、高血壓、腦血管加速硬化等。然而，不少患者尤其是2型患者在罹患糖尿病之前，通常有一個糖耐量低減的過程，此時若能引起足夠的重視，加以防控，有可能令糖代謝恢復正常。「逆轉」糖耐量低減的方法，包括改變生活方式和服食藥物。須注意的是，糖耐量低減治癒後，如果不堅持原定的治療措施，也可再次出現。

簡單來說，糖耐量低減是體內的糖代謝已經出現異常，但還不至於患上糖尿病的階段。

有糖耐量低減的人，為了減低發展成糖尿病的風險，生活方式宜規律健康，包括：

(1) 飲食
●限制攝入總熱量和脂肪，多吃粗糧和新鮮蔬菜，食物少油，少吃甜點和西式快餐，最好不喝酒。

(2) 戒煙

(3) 運動
●建議每周至少三次，每次約做半小時中等強度的運動，例如慢跑、爬樓梯、爬山、游泳、踩單車等。

(4) 減肥
●最好達到標準體重水平。

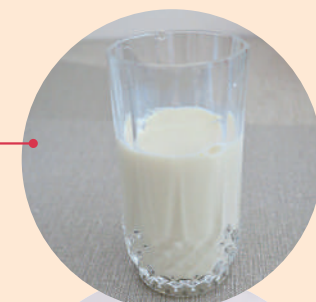
對於部分糖耐量低減者，如通過改變生活方式不能有效降低血糖，或一時難以改變生活習慣，可以考慮藥物干預。



▲酒精飲料含高熱量，應少喝或不喝。

牛奶

牛奶是最佳的鈣質補充來源。根據《中國居民膳食指南2016》的建議，每天適宜喝奶300克或等量的奶製品。但牛奶中的乳糖也屬於醣類，需適量攝取以免影響血糖波動，建議一天不超過240毫升/杯。



豆漿

豆漿富含不飽和脂肪酸、大豆皂苷、異黃酮，且有大量纖維素，能有效阻止人體對糖分的過量吸收，進而預防糖尿病。



根據美國糖尿病學會(American Diabetes Association)的研究資料，豆漿可以降低伴有腎臟病變的2型糖尿病患者血液中的D-二聚體(D-dimer)值。D-二聚體的水平愈高，代表血液中的血塊愈多，發生靜脈血栓症、肺栓塞的風險就愈高。研究也指出，大豆蛋白可能會調節2型糖尿病腎病變的發炎反應。



綠茶

綠茶，也許是許多糖尿病患者經常會喝的飲料。根據日本的研究發現，綠茶有助於降低2型糖尿病的死亡風險。

綠茶中含有一種成分兒茶素，又稱作茶單寧或兒茶酚，這種物質有助於降低罹患心血管疾病的風險，具有抑制轉換酶的活性能力，防止肝臟合成葡萄糖。



紅茶

英國科學家一項研究證明，紅茶能夠刺激胰島素的分泌，降低餐後血糖。此外，紅茶中富含的黃酮類化合物，能消除自由基，具有抗氧化作用，能降低心肌梗塞的發病率。



粟米鬚茶

常吃粟米粗糧有益處，粟米鬚可別扔掉，不過最好曬乾然後煮茶。

研究指出，粟米鬚含有皂苷、苦味糖苷、黃酮類、有機酸等物質，可利尿消腫，清肝利膽，還能降壓、降糖、降脂、增強免疫力等。《嶺南採藥錄》指出，將粟米鬚和豬肉煎湯，對治療糖尿病有幫助，大部分「糖友」都適合飲用。



控制血糖 吃得精明

糖尿病是本港主要的慢性疾病之一。目前，香港約有70萬名糖尿病患者，佔總人口約一成，即約10人當中便有1人患有糖尿病。不少人以為糖尿病患者必須「戒口」或「節食」，不能享受口腹之慾，事實不然，只要掌握箇中竅門，他們在控制血糖的前提下，飲食方面也可以有不少選擇。

喝含糖飲料會增加2型糖尿病患者早逝和心血管疾病發病率的風險，其實，除了高糖類的飲料，還是有一些飲料是糖尿病患者可以喝的，今期就一一介紹。

張浩然



▶糖尿病患者須保持血糖平穩。

適宜糖尿病患者的7類飲料

西洋參茶

皂苷是西洋參中最主要的有效成分之一，對血糖有雙向調節的作用，可以降低過高的血糖水平，同時可以升高低血糖，對治療糖尿病有一定輔助作用。



此外，西洋參還可以保護心血管系統，增強免疫力，抗動脈硬化，對合併高血脂、動脈硬化的糖尿病患者尤其適合。不過，中醫認為西洋參性涼，脾胃寒濕的患者不適合飲用西洋參茶。

咖啡

英國一項研究發現，攝取咖啡中的咖啡因，有助於減重和降低2型糖尿病風險。



備註：以上飲品都建議喝「無糖」，以免影響血糖的數值。而茶跟咖啡等含有咖啡因，飲用過度會導致失眠、亢奮、缺鐵性貧血，建議適量飲用，避免過量攝取對身體造成影響。

慢性病與抑鬱症相關?

研究發現 城市人生活壓力大，情緒病往往成為隱形炸彈，抑鬱症則是本港其中一種較常見的情緒病。《全球轉型Global Transitions》期刊於六月發表的研究指出，大腦灰質體積的減少，可能在血糖與抑鬱症之間的關係起到中介作用。

專家表示，糖尿病與抑鬱症的因果關係，一直備受學者探討和關注。以抑鬱症來說，基因遺傳、生活壓力或內在因素等是主要引起的原因，惟血糖高低也會對罹患風險產生影響。

患有慢性疾病如糖尿病或心血管疾病者，罹患抑鬱症的機會率較高。而《全球轉型Global Transitions》期刊則指，有效控制血糖水平，尤其對長者來說，可對大腦健康產生正面影響，降低患上抑鬱症的風險。

糖尿病患者控糖除準時服藥外，飲食也必須作出調整，減少每天攝取的熱量，例如少吃碳水化合物，多攝取蛋白質或富含纖維的蔬果等，同時盡量維持規律生活。另外，患者最好有固定作息，與親朋好友保持互動，並養成運動的習慣。降低血糖不僅能帶來好心情，培養一兩種感興趣的嗜好，對自己的精神健康也有好處。

這項研究結果提醒血糖控制的重要，當糖尿病前期病變患者攝取過多碳水化合物，影響更顯著。因此，患者從控制碳水化合物(麵包、米飯類)的攝取減少着手，血糖偏高時，大腦會受到影響，包括情緒、認知能力、記憶力等，患上抑鬱症、腦退化的風險也會增高。



▲患有慢性疾病如糖尿病、心血管疾病的人，罹患抑鬱症的機會率較高。

藥食同源

有說：「冬吃蘿蔔夏吃薑，不勞醫生開藥方。」確實，蘿蔔有「小人參」之稱，多吃猶如服食人參般有益。

蘿蔔，又名蘿白、萊菔，品種有白蘿蔔、紅蘿蔔、青蘿蔔、綠蘿蔔、紫蘿蔔、水蘿蔔等。明代醫藥學家李時珍曾經形容蘿蔔「可生可熟，可瀝可醬，可醃可醋」，是「蔬菜之最有益者」。《食療本草》則謂其「利五臟，輕身，令人白淨肌細」。

除了是常見蔬菜，蘿蔔的藥用價值亦甚高。中醫認為，蘿蔔性平微寒，具有清熱解毒，健胃消食，化痰止咳，順氣利尿，生津止渴等功效。蘿蔔籽也是常用中藥，有良好的降壓作用。如果患有消化不良，不妨生吃或熟吃數塊蘿蔔，可改善情況。

烏梅蘿蔔湯

材料：烏梅3枚、新鮮青蘿蔔或白蘿蔔250克，冰糖、桂花各適量。

做法：①蘿蔔洗淨去皮，切成小塊或厚片。

②烏梅、蘿蔔放沙鍋中，加適量水，用小火燉至酥爛，加入冰糖，即成。

功效：適用於飲食積滯引起的胸悶、噁心、腹脹、氣逆等情況。



▲蘿蔔具有藥用價值。

空間重構 健康成長

趣趣地

上海市實驗幼兒園以「空間重構，健康成長」為主題，在園內打造「田園中心」和「運動中心」，鼓勵小朋友走出教室、親近自然、開展遊戲。「田園中心」由校內陽光房改造而成，成為幼兒探趣田野的自然空間；「運動中心」將戶外場地變為運動場，讓幼兒在遊戲和運動中享受快樂、收穫健康。

上海市實驗幼兒園創建於1952年，前身為上海市曹楊新村第一幼兒園。



圖為小朋友在上海市實驗幼兒園玩雙槓。新華社