# 預防糖尿知多點

胰島素是由胰臟分泌的一種荷爾蒙，能促進葡萄糖轉化成肝糖和甘油三酸脂儲存在體內。糖尿病是一種因缺乏胰島素、或身體對胰島素的反應減低，或同時因為這兩種情況而引致血糖水平上升的慢性疾病。在糖尿病一型或胰島素依賴型糖尿病中，只有少量或完全沒有胰島素分泌；在糖尿病二型或非胰島素依賴型糖尿病中，胰島素的分泌會減少，而身體的細胞亦減低對胰島素的反應。糖尿病會增加患腦血管病、心臟病、足部壞疽、視網膜病、腎病及神經系統疾病的機會。

**糖尿病四大種類**

1. 一型糖尿病：約百分之五至十的患者屬於一型糖尿病。患者多為年青人，是由於分泌胰島素的細胞病變，患者嚴重缺乏胰島素，發病一般較急。患者需要依賴注射胰島素來穩定血糖水平。

2. 二型糖尿病：是最常見的類型，佔患者百分之九十至九十五。二型糖尿病患者多為中年以上的人士，特別是有家族歷史、肥胖、飲食習慣欠佳或缺乏運動的人士。主要是由於胰島素分泌不足或身體使用胰島素的能力減弱。發病較慢，病徵較不明顯，部分患者初期並不察覺。二型糖尿病的治療方法因人而異。輕微的可以透過實踐健康生活方式，如控制體重、改善飲食及定時運動來穩定血糖的水平，較嚴重的則需要口服降血糖藥甚至注射胰島素。

3. 妊娠性糖尿病：患者在懷孕期間診斷出的血糖過高，產後回復正常，但日後較大機會患上糖尿病。

4. 繼發性糖尿病：指有特殊病因(如腮腺炎、慢性胰臟炎等或長期服用類固醇)而誘發的糖尿病。

**糖尿病特徵**

糖尿病患者一般並無明顯徵狀。此病可在檢查身體時透過量度血糖水平而診斷出來。糖尿病患者隨著病情發展會出現各種徵狀或併發症。當中可能出現的徵狀包括口渴、尿量增多、食量增加、體重減輕、身體疲倦、傷口經久不癒和出現感染，病情不受控制時更會出現嚴重脫水和昏迷等情況。

預防糖尿病八大方法

1. 選擇健康的前菜

餐前來一盤沙拉，應該是非常健康的。但常用的沙拉醬屬油脂類食物，應儘量減少沾取食用量。淋上醋醬的蔬菜，卻可以降低您的血糖。

2. 吃麥片，降血糖

選擇包裝上有標示「高纖維」的麥片，除了可以控制您的血糖，也可以降低乳癌、第二型糖尿病、高血壓與中風等機會。為什麼麥片會有此神奇的效果呢？麥片中含半纖維素和纖維素，對碳水化物有非常強的吸收抑制作用，從而抑制餐後血糖。

但是如麥片內有添加精製穀類、糖或是提高膽固醇的脂肪，都會抹煞纖維所帶來的健康效益。另外，麥的來源也非常重要。粟米、莧菜、藜麥與燕麥一定是全麥。在營養標示上，假如在麥、玉蜀黍、大麥與米的前面沒有標示「全」，這些穀物已經被加工過了，並且失去其健康價值。

最後，人工添加的糖，如紅糖、玉米甜味劑、玉米糖漿、葡萄糖、果糖、高果糖玉米糖漿、化糖、麥芽糖、麥芽漿、糖漿、糖、和蔗糖，其健康效益也沒有天然的來的好。以上任何一項若是在成分表的前三項之一，就請不要購買。

3. 適當的睡眠

睡的飽不如睡的好！一份耶魯大學針對 1,709 位男性所做的研究指出，每天睡少於六小時提升糖尿病機率兩倍，但是睡超過八小時則提升三倍的機率。對女性所做的研究也有相同的結果。耶魯大學胸腔內科助理教授克拉．葉吉博士（Klar Yaggi）指出，女性睡太少或太多，都會導致神經系統處於戒備的狀態而干擾控制血糖的荷爾蒙。晚間睡眠斷斷續續的，罹患糖尿病的風險也會上升。

4. 選對香料

德國研究員在對 65 位患有第二型糖尿病的研究中，給一部份人每天服用 1 克的肉桂粉，另一部分則一天服用三次的無效對照劑，追蹤觀察了 4 個月。研究結束後發現，肉桂降低血糖濃度達百分之十。使用無效對照劑的患者則降低百分之四。為什麼呢? 其內含大量的多元酚植物生化素，可以提升細胞對胰島素的敏感度，達到改善血糖的新陳代謝，最終達到平衡血液中的糖份。另外，這個帶有甜味的香料，也可以幫助降低膽固醇、甘油三酯、以及提高糖尿病的血脂肪。

5. 適當的休息

杜克大學醫療心理學主任理查德．施為特博士（Richard Surwit）同時也是《心靈和身體：糖尿病大革命》的作者指出，有壓力時，您的身體進入所謂的「戰鬥或是逃跑」的狀態，提高血糖已準備您任何行動。假如您的細胞無法吸收這些胰島素，血糖就會累積在血液內，長期就會血糖升高。

好消息是，一些簡單的放鬆活動，就可以成功的控制血糖。早晨一起床，先來一段瑜伽或是短暫的冥想。每天做任何動作前都先深呼吸三次。另外，星期日是與家人一同休息、玩樂的日子，而不是緊張的完成所有瑣碎的家務事。

6. **多吃素食**

真的餐餐都必須要有肉嗎？布禮根醫學中心（Brigham and Women』s Hospital）的一份 37,000 個女性的研究指出，每週吃至少五次的紅肉會比每週吃不到一次的人，高了百分之二十九的機率罹患第二型糖尿病。與一週吃不到一次相比，一週內吃五次培根與熱狗等加工肉類，也會提高罹患率百分之四十三。那罪魁禍首是誰呢？科學家懷疑是紅肉內的卡路里以及加工的添加物。

7. **不要獨居**

針對 460 位從 50 到 64 歲獨居女性所做的調查，而發表在糖尿病照護期刊（Diabetes Care）的研究指出，相對於與先生、其它成人或是小孩同住的女性，獨居的女性多了 2.5 倍的機率罹患糖尿病。

8. **多走路，少坐車**

一份芬蘭研究提到，每天只要運動 35 分鐘，一週總共約 4 個小時，罹患糖尿病的機率就降低百分之八十。這樣的例子所謂數不勝數。研究證實運動可以增加細胞上的胰島素接受器，使身體更有效率的使用胰島素。胰島素幫助血糖在體內循環，帶給細胞所需要的能量以及營養。相反的，胰島素的不足，就會導致血糖在血管內徘徊，使血管壁變厚，造成嚴重的健康問題。

資料來源：衛生署、大紀元