



糖尿病與食物

黃雲燦

糖尿病是一種常見的具有遺傳傾向的慢性

病，與食物中醣的新陳代謝有密切的關聯，全世界有億萬的人患有此病，據推測，以後患病的人數還會增加，在我們周圍的親戚朋友，同事及教會中也常會遇到。它不是傳染性的，而且糖尿病不常被發現，因而忽略了它潛在的破壞力。初期的糖尿病可從小便及血液內的含糖量檢驗出來，若及時控制，生活可以過得和一般人同樣正常。

糖尿病主要的成因是由於體內的內分泌腺失調，胰臟不能產生適量的「胰島素」（荷爾蒙的一種），導至體內細胞不能正常的利用葡萄糖，其常見的症狀為血糖濃度過高，葡萄糖排泄於尿中，大多數的糖尿病患者都可以用食物來控制，但是也有很多患者必得靠胰島素來穩定病情。

若不加以控制，糖尿病會引起很多的併發

症，諸如：心臟病、中風、血管以及血液循環

不良，眼睛失明等都受糖尿病的影響，嚴重者會損害心臟和其他器官的神經。因此心臟病患者當心臟病發作時，不覺得胸部作痛以至無法及時搶救而導至死亡。後期的糖尿病患者其身體的組織（特別是腿和腳）會發生壞疽，失去知覺。據研究，患者對有些藥品反應也比較遲鈍。

我有兩個美國朋友在最近幾個月內先後死於糖尿病的併發症。其中一位在他很年青讀大學時突然得病，後因對日常飲食的嚴格控制並且按時進藥，他在最後幾年腳部才失去一部分知覺，一直活到七十多歲，並且一生在學術界中有很大的貢獻。另外一位，在五十多歲時發病，因他對日常飲食不加節制，加上體重過胖，在十多年以前就已因血液循環失調而把右腳切除，最後幾年因腎器官衰退，每星期得洗

腎三次，家人和他自己備受痛苦。

內分泌腺

如上所述糖尿病因為內分泌腺的失調導致擾亂醣類的新陳代謝。所謂的內分泌腺是身體內的器官分泌種種的分泌液，這種化學性的分泌液醫學稱它荷爾蒙，或激素（荷爾蒙這字源於希臘語原意是「刺激」或「攪動」）。這些荷爾蒙從內分泌腺輸送到血液，循環到身體各部門供應細胞所用。荷爾蒙主要的功能是傳遞信息，叫身體的某種生理操作過程加速或緩慢，協調許多體內功能正常的運行。它雖然不參與實際的操作，但是維持身體的健康狀態影響至大。

胰島素

胰島素是內分泌液（荷爾蒙）的一種，在身體胰臟的「蘭氏小島」內有一小簇特殊的細胞，這些特殊的胰腺細胞分泌一種液體名為

「胰島素」它能使身體正常的利用醣類（糖和澱粉）。醣類的食物在小腸內消化成葡萄糖（單醣）之後進入血管，然後供給身體所需要的熱能或幫助身體利用其他的食物，但是當胰臟無法產生胰島素或產生的胰島素數量不敷所用，又或者身體細胞不能適當的利用胰島素時，葡萄糖就會累積在血管內，引起血糖過高。當血糖太高到身體無法處理時，這些糖份就從尿中排除，糖尿病之名故由此而得。

饑餓、口渴和小便頻繁是糖尿病的特徵。糖尿病的患者因為無法適當的利用葡萄糖，而葡萄糖就累積在血管內，當累積太多時，就由小便排出。但身體卻又需要葡萄糖這種重要的養份，因此他常感饑餓，想從食物中補充，食物（葡萄糖）吃進去之後身體又不能利用，這樣又促使血糖上升，他就需要喝大量的水來幫助排出。所以饑餓、口渴和尿中有糖，是糖尿病的特徵。

糖尿病有三種類型

類型 I——少年糖尿病 (Juvenile-onset Diabetes)

這類的糖尿病一般從孩童時期或青少年時期突然發出現，而且一開始就病情嚴重。這是由於患者自身破壞那些製造胰島素的細胞，他們每天都得用外來的胰島素來控制糖類的新陳代謝，前面提到的第一位朋友，他的糖尿病就屬於這一類。

類型 II——成人糖尿病 (Maturity or Adult Diabetes)

這一類的糖尿病最普通，病情可從輕微到很嚴重，通常都發生在三十多歲以後的成年人中。雖然有遺傳的傾向，但是病情是隱伏的，很多人不知道自己已有這病，當診斷出來的時候，有些器官也許已經受到傷害。那些體重過高，不注意運動，或年事漸高，血糖的濃度比一般人稍高，但是還沒有達到糖尿病程度的人很可能會發展成糖尿病。這些人百分之九十以上都可以用日常飲食的控制、改變生活的方式來延遲或抑壓糖尿病的出現。前面提到的第二位朋友，他的糖尿病就屬於這一類。

類型 III——妊娠期糖尿病 (Gestational Diabetes)

這一類的糖尿病通常是暫時性的，當懷孕期一過就會恢復正常。

糖尿病酸中毒 (Diabetic Acidosis)

當大量的血糖積聚血管（因胰島素不夠）而不及時控制時，病人就會感到疲倦、虛弱、喘氣和作嘔等等，這些都是糖尿病酸中毒 (Diabetic Acidosis) 的現象，若不及時治療就會發生昏迷。這狀態若不在二十四小時內及時挽救就會死亡。

胰島素休克 (Insulin Shock)

也叫作胰島素反應 (Insulin/Reaction)。當體內的胰島素過於所需要時就會發抖、出冷汗和極度的饑餓等現象。這時病者的血管中一點血糖都沒有，若不及時處置是很危險的。在一般的情形之下立即用有糖份的食物來補救，這種情形大半由於胰島素與食物調配不均所致。

醣類（碳水化合物）食物

現在我們已經知道食物中的醣和糖尿病有這麼緊要的關係，是身體在利用醣類食物上有了問題，我覺得有必要來進一步的了解「醣」的這類食物。醣是供身體熱量重要的養份之一（其他二類是蛋白質和脂肪）。這類食物是供熱能最經濟而重要的一種，一般依其化學分子的繁簡分成單醣（有甜味）和多醣（澱粉）兩種。多醣是由成千的單醣連接而組成的；單醣是多醣的基礎。當我們食用澱粉質的食物之後，口腔和小腸內的酵素把澱粉分解成葡萄糖（單醣）之後才進入血管，這時胰島素就協助全身細胞的吸收及利用。

簡單的說有甜味的食物是單醣類，例如白糖、冰糖、果糖和葡萄糖等。多醣類的食物是穀類（米、麵、高粱、小米），以及芋頭、馬鈴薯、蕃薯、蔬菜等等；糖尿病雖然有遺傳傾向，但是在輕微的或幾近邊緣的第二類型的患者，如果注意日常飲食的節制，特別是醣類，加上經常運動，有規律的生活及維持理想的體重，糖尿病幾乎可以完全的被控制。

糖尿病的患者食用醣類食物時最好用多醣類（澱粉），盡量不用單醣（白糖、紅糖等），因為澱粉質的食物進入身體後，需要較長的時間慢慢消化成葡萄糖。才能逐漸地進入血管。多數糖尿病患者都有或多或少胰島素來協助葡萄糖的運用，但對大量的、快速而來的葡萄糖，胰島素就無力處理。因此澱粉質的食物可以使身體有效的利用已有的胰島素來穩定血糖，不但如此，澱粉質的食物還有其他的好

我若能關上 那道門



于中旻譯

我若能關上那道通往思想的門
使憂傷不能進到這屋內，
我若能勾消所有記憶的舊帳
不再想到過失和所犯的罪：
我的靈魂多麼明淨清潔自由安息，
免除了這些可厭的伴隨！

或是在我心外另有別房
不跟我的良知那麼鄰近，
使我能把罪念寄放在那裏
喧鬧的喊聲就不再聽聞；
享受何等的平靜安逸和喜樂，
再不讓它擾害壓制我的靈魂！

但，我的救主，是我的避難所，
你奇妙的恩典在罪與我的中間，
成為我心分別的牆垣
使我得以暢然的享受安眠；
使我裏面有和平喜樂與安息，
永遠的和我的罪隔絕。

處，它們除了供醣份以外還帶有其它的養料：例如一碗糙米飯，它不但供豐富的澱粉也供蛋白質、維生素、纖維及礦物質等必要的養料。單醣（糖）就不一樣，當我們吃糖時，實在是吃空的「熱量」，因為純糖不含任何其他養份，而且進入胃腸之後立即吸收到血管，使血糖一下提高，對糖尿病的患者是很不利的。

糖尿病的患者病情，輕重不同，對醣類的利用力因人而異，需要胰島素的數量每個人都不一樣，患者一定要認真的按照醫生所照規

定的處方去遵行，不可輕忽。

以下是幾點簡單的建議：

——擬定一個用多醣類的食物（全穀、蔬菜水果）作基礎，能維持理想體的营养餐單，並照規進食，不可任性。

——多吃高纖維的食物，據研究高纖維的食物可以降低血糖，因此少用胰島素。

——少吃油膩的食物，因油的熱量很高。

——少吃肥肉，多吃瘦肉及去皮的雞肉。

——忌食高膽固醇食物，如動物油及肥

肉。

——忌食醣份高的食物例如糖果、甜點、蛋糕等等。這些食物都含有大量的單醣、脂肪和膽固醇。

——要有計劃的運動，運動可以降低血糖保持體重。

有遺傳傾向或輕微的糖尿病患者若及早注意上面幾點，也許可以預防或阻止糖尿病的出現，一但得了糖尿病就無法醫治，只能控制，預防總是勝於治療。