

糖尿病・運動・點心

在許多專家大力的推廣下，有越來越多的人加入運動的行列，有的晨跑、晨泳，有的跳有氧舞蹈……但是，是不是這些運動都適合糖尿病人呢？糖尿病人在運動時，須要注意些什麼事呢？讓我們一起來探討！

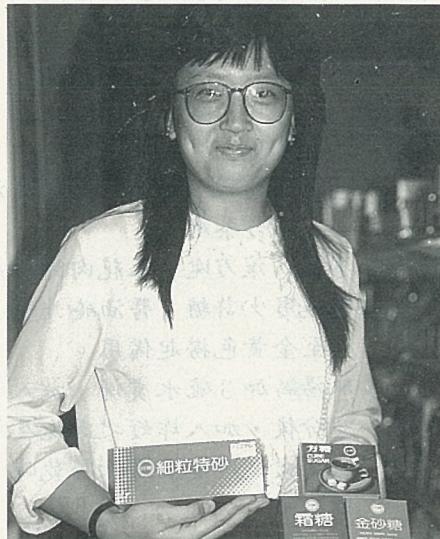
運動好處多

運動有很多的好處：1.可以促進心肺功能和血液循環，降低血壓；2.改善血脂肪濃度，減少血液黏稠度，使得心肌梗塞、動脈硬化等疾病的罹患率降低；3.能量的消耗量增加，藉以達到減肥效果。

另外，對於糖尿病患者，運動可以增加側枝循環，尤其是有週邊血管疾病患者，可藉著運動獲得改善。運動還可以增加對胰島素的敏感度，降低血糖的功能。

那種運動最好

是不是每一種運動都適合糖尿病人？不！運動有分為有氧運動如慢跑、健



為了防止低血糖症發生，在運動中補充熱量，果汁、麵包最適宜緊急時採用方糖、糖果或葡萄糖錠。

行、有氧舞蹈等，和無氧運動如游泳、足球、勁跑等。一般來說無氧運動都是些屬於比較激烈的運動，對於糖尿病人是非常不適合的。

何時適宜運動

糖尿病患者在運動之前必須對自己的身體狀況要有清楚的了解，並且需要

“醬”出名門 傳統好滋味

花生大/麵筋Q/筋味十足

統一花生麵筋花生大、麵筋Q 筋味十足，越嚼越有勁。佐餐點心，清嚐品味，統一花生麵筋讓您胃口大開。

統一
花生麵筋

敬請愛用姊妹品：
統一醬油、天然醬油、油膏、辣椒醬、
香辣瓜、蒜香露、花瓜、蔥苦瓜、蔥瓜
、脆瓜、麵筋等。

創造健康的尖端食品
統一企業

台南縣永康鄉鹽行中正路301號
電話：(062)532121(30線)

訂一個運動計劃。初期患者最好能夠測量一天9次的血糖值，包括三餐飯前、飯後血糖值，和睡前、午夜及凌晨3點各一次。

了解血糖值在一天的起伏後，我們可以發現飯後血糖值比較高，而凌晨3點會是最低。所以理想的運動時間應該是飯後。

對於是胰島素依賴型的患者，運動前的血糖值絕不可以高於300毫克，因為此時如果運動的話，會有丙酮中毒的顧慮。也有學者認為在400～250毫克之間都不適宜作運動。

不要在飯前、肚子餓時及胰島素作用高峰時作運動，如：餐後2小時或者是打中效型胰島素的糖尿病患者，如果是在早餐前注射，那麼到了下午4～5點，會是胰島素作用的最高峰時段。

擬訂運動計畫

有了何時適宜運動的觀念後，再來我們要進一步談到運動計劃。這其中包括了頻率、次數、時間和程度。基本上以分多次，運動時間短比較好。

開始時不可以從劇烈性運動作起，須從緩和式的走路、打保齡球等作起，再而漸進式的增加運動量。還有作計劃時也須要考慮用餐時間及注射劑量。

運動會使得肌肉利用血糖作燃料，造成血糖值下降，尤其在胰島素依賴型者，為了防止低血糖症發生，須在運動中補充熱量。熱量補充以高醣量食物：果汁、麵包等最適宜，緊急時採用方糖、糖果或葡萄糖錠補充。

大約在溫和的天氣中運動20分鐘，需補充約250cc的果汁。冷飲比熱飲好，果汁比運動飲料好。30分鐘的溫和運動可以補充一份主食類食物：1片土司或3片蘇打餅乾等。中度運動1小時，則要給予一份水果加一份主食。激烈運動1～2小時如棒球、空手道，補充一份水果，一份主食後，再加一份蛋白質（如1顆水煮蛋，1片忌司或1兩肉）。

如果可以測知血糖低於100毫克以下時，則點心要加倍。可以因為運動而補充食物，但不可以為了貪吃，想吃而去作運動，或增加運動量，造成血糖值控制不好，進而容易有傷害生理機能的情形發生。 ■

代售新書

都市婦女冷凍食品消費行為之研究

• 黃韶顏編著 • (平)200元
(精)300元

時髦的產品 需要創新的指引

這本書正是 推廣冷凍食品的銷售指標

使您了解市場消費者對於冷凍食品的認知態度及購買情形



豐年社

台北市溫州街14號 每次郵購另加掛號郵資45元
電話：(02)3628148 郵政劃撥0005930-0豐年社