

【健康白皮書】

■糖尿病之食療

由於身為糖友，對於有關糖尿病的資料一定仔細拜讀。最近看到美國Let's Live 5月號上關於營養與糖尿病的報導，擇要作一介紹。

壞消息是：健康的老年人，亦會由於組織老化而在生理上發生類似糖尿病的狀態，稱為「前糖尿病症候Prediabetic symptoms」。而且糖尿病患者有1/3並不知道自己得了這種慢性病。一些看起來正常的中老年人，常常到了眼睛快看不見了或是腳爛得要開刀了才知道是糖尿病惹的禍。

好消息是：除了西醫的處方藥及注射胰島素以外，還有一些經過科學試驗證實的補充營養，有降低血糖的效用。

(1) α 硫辛酸 (α lipoic acid) 這種化合物可從菠菜中獲得。據德國醫學研究報告，能增強胰島素效力30%。

(2)維生素E 能消除若干由於高血糖引起的併發症，例如蛋白質的糖化glycation，包括紅血球的glycation，阻止膽固醇的氧化及神經細胞受氧化自由基的傷害。

(3)維生素C 由於葡萄糖與維生素C的化學結構相近，因此兩者有時發生取代現象。糖尿病患者的傷口比較不容易癒合，亦與葡萄糖與維生素C之競爭有關，因此多吸取維生素C對保健有幫助。

(4)鉻Chromium 這種必要的微量元素，一般推荐量是每日25mcg。對人體的作用在於幫助胰島素將葡萄糖被細胞吸收利用。一

般的補充藥丸如「善純」之類都含有推荐量的鉻。

(5)釩Vanadium 這種微量元素在「善純」中含有10mcg。亦能增強胰島素的效力，使人體更能利用葡萄糖。最近由加拿大英屬可倫比亞McNeil博士發表的研究報告，指出釩有降低血液中葡萄糖、三酸甘油脂及膽固醇含量的功效。

(6)Silymarin 水飛雫精是菊科植物水飛雫 Silibum marianum 的抽出物。這種植物原產南歐、北非及西亞南部。義大利的Mario Velussi醫師最近的報告說每日服用600mg經12個月後，血糖降低15%，胰島素需求量亦可減少。

(7)苦瓜 Momordica Charantia 有研究報告食用苦瓜3星期後，血糖降低54%。

(8)綠茶 Green tea 這是由大陸傳出用冷開水浸泡綠茶有降血糖效用。筆者自行測試，早上空腹檢測，由以往之140—150mg/dl降至90—110。用冷開水浸泡5分鐘後瀝去水分，再加冷開水至滿杯，20分鐘後日常飲用。

糖尿病有兩型：第I型是幼年期由於自身免疫信號錯誤以致胰島組織破壞，

不能分泌胰島素而致病。第II型的糖尿病患者大都發生在45歲以後，起因與飲食有關。初期人類演化時選擇了適應高纖維的穀類及果疏，消化費時，釋出的葡萄糖亦與胰島素分泌量配合良好。

二十世紀食物的最大改變是精緻化：白糖、白米、白麵粉大量地在短時間內吃下去，這些容易被消化的碳水化合物即刻變成葡萄糖

吸進血液中，促使胰島素在短期內大量分泌。人體生理結構經常要以大量的胰島素來處理一時增加的血糖，細胞產生了胰島素耐性，人體爲了加快利用血糖，只有增加分泌胰島素，幾年之後，人體內形成胰島素與血糖俱高的不正常現像，就是糖尿病的特徵。而這種不正常的血中胰島素與葡萄糖以高濃度並存的情況，更導致了許多併發症例如：心臟病、神經末梢麻痺、老年痴呆症、眼底病變等等。

知道病理之後，就知道如何在飲食上改善體質：儘量少吃精細的碳水化合物、飽和性油脂如豬油、奶油、棕櫚油等。少吃肉，多從魚類及豆類取得蛋白質。蔬菜含有良好的碳水化合物及纖維。這些都是良好的保健食物。

敬祝糖友們健康長壽！

■你失眠嗎？

加拿大 Laval 大學有位心理學教授 Charles Morin，在研究睡眠上致力了50年（比孫中山先生致力革命還多了10年），做了幾千小時的腦電波，測量入睡的呼吸情形，以及與睡眠有關的生理變化，但是對於一些最基本的問題仍然沒有答案，例如人類爲什麼要睡覺？

雖然 Morin 教授仍然不知道人爲什麼要睡覺，但如何避免失眠卻有了具體可行的建議：

1.上床躺了20分鐘還不能入睡，就起來到另外的房間看書。

2.下午3點後不可再睡午覺。

3.下午不喝咖啡或茶。

4.晚上不喝酒。睡前喝雖然較能入睡，但是在酒醒後更難入睡（但是晚餐一小杯酒則無妨）。

5.每天早上固定時間起床，有助於生理時鐘亦在固定時間促進睡眠。

■把煩惱寫出來

今年4月份的美國醫學協會期刊發表，對於那些身上有風濕性關節炎、氣喘等慢性病，又在心中有煩惱的內外煎熬交迫者，如果提起筆來寫出心中的煩惱。不必寫得多，寫20分鐘亦行；也不必天天寫，連續三天就好。約有一半的人發生了奇妙的變化：他們的症狀減輕了，而且這樣以文字發洩煩惱的益處，可以延續數月之久。心理學家相信心理健康對於慢性病有積極的影響。

美國醫學家的理論，在台灣有一個實例就是作家劉俠。她從小就受類風濕性關節炎的折磨，小學只讀了4年。但一直用已經不靈便的手寫作，而且創辦伊甸基金會，年過50，仍然老當益壯。可見寫作對身心都有益處。

■免費抗生素，到處有得吃

有位朋友，右手食指在關窗子時被夾傷，竟然嚴重到住院10天。到醫院看他，什麼病都沒有，只是一根手指裹了紗布，我笑他在練一指神功。因爲那夾傷部位，每次換藥時都要剪去腐肉。醫師們用外敷內服的抗生素，換到幾乎無藥可換，總算有一種新藥使得手指長好了。醫生解釋，這就是濫用抗生素導致的抗藥性。

冤枉的是，我們並沒有濫吃抗生素藥品，是被人“下毒”了。大約50年代，畜牧學家發展在養豬及養雞的飼料中添加「四氯環黴素」等等抗生素，不但可以預防一些疾病，而且長得更快，於是添加抗生素在飼料中成爲常規，例如「歐羅肥」就是氰胺公司用金黴素殘液配成的。雖然在飼料中的含量很少，雞飼料中只用400ppm，豬飼料中更不超過100ppm。但是

日積月累，使得病菌及人體都有了抗藥性。

病人服用的這類抗生素每一膠囊含有250mg，相當於1 kg 飼料含250ppm。1隻肉雞到屠宰時大致吃進1200mg的抗生素。夫妻二人合吃1隻手扒雞或燒雞，每人大致亦服用下2粒金黴素。長久下來，金黴素軟膏就治不好手上的小傷口了。

在食物比較豐裕的地區，人們經常吃進下抗生素，腸道中、口腔中的細菌亦常接觸到抗生素，慢慢地亦就有了抗藥性。因此自從盤古先生就與其和平共存的大腸桿菌E. coli，在日本、美國都發現了病原性的變種，這些病菌亦都有對抗生素的耐藥性。

美國的畜牧是大產業，每年在飼料中消費了850萬kg的抗生素。今年5月31日的Time雜誌，報導New England醫學雜誌，發表一篇明尼蘇達州的公共衛生專家集體研究的發現，

他們找到有抗藥性細菌DNA的特殊指標。然後到市場買來91隻雞屠體，找到其中的14隻帶有相同DNA標記。由於這14隻雞並非來自同一農場，可見抗藥性細菌已蔓延至眾多的養雞場中。更令人憂慮的是這些細菌是能抵抗一種強力的抗生素Quinolone，而Quinolone是醫生用來對抗能耐青黴素的病菌，美國食品藥物局FDA在1995年核准作為飼料添加物。而自1995年以來，由於吃下抗藥性病菌而中毒的個案竟增加了8倍。據說FDA已在考慮立法將凡引起病菌抗藥性的藥物禁止作為飼料添加物。

感謝老祖宗的智慧，中國食物的烹調都是高溫消毒，因此病菌性食物中毒的機會不多。擔心的是藥物、農藥及重金屬在人體的聚集。在豐衣足食的今日世界，想吃一頓真正乾淨的飯可不是一件容易的事了。

89

開懷篇

