

富貴病？

文／洪建德 本刊特約健康顧問・陽明院區新陳代謝科主任

參加醫學會的次數愈多，愈感到憂心的是糖尿病已經變成世界性的疾病，不論是已開發的先進國家，或是開發中的新興國家、未開發的落後國家，同樣都有著糖尿病的困擾。糖尿病常是該國數一數二用掉最多醫療資源的疾病，有的國家甚至40%用於糖尿病的預防與治療。糖尿病為什麼會流行呢？

工業化的社會下，大家都以汽車代步，造成汽車的數量愈來愈多，可是大家卻沒有想到以走路來代替汽車，長期下來，造成運動量的不足，得糖尿病機率愈來愈高。加上食物的供給量也愈來愈多，而且農業的進步、運輸的發達，使得食品能夠很快的運至目的地，人們因此開墾山林成為更多的田園，甚至落後國家的中高收入者，也能買到很多高热量的食物，於是全世界大部分的人幾乎

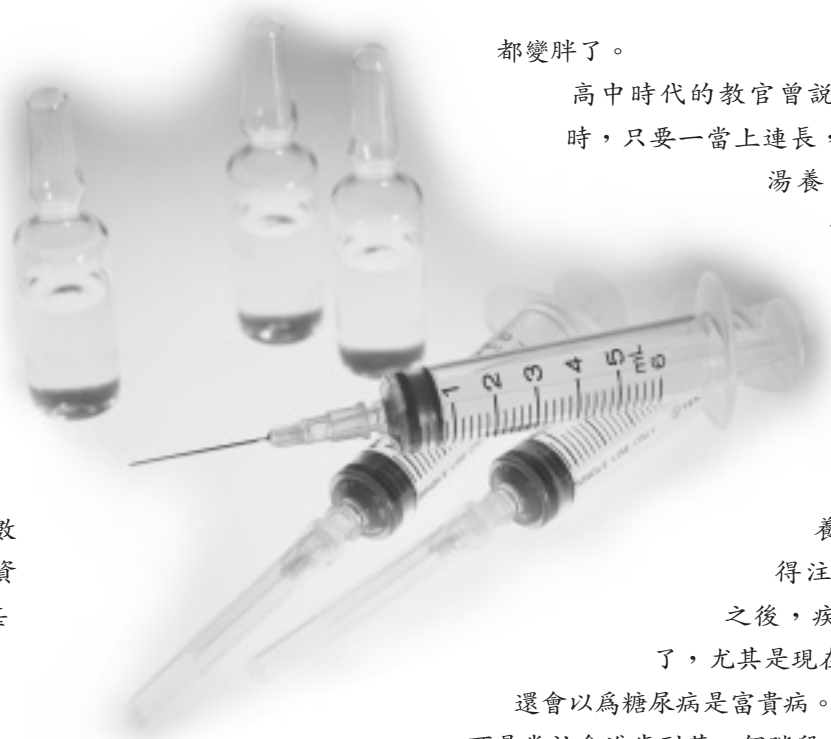
都變胖了。

高中時代的教官曾說：以前在大陸時，只要一當上連長，就開始吃蓮子湯養小腹。這也難怪，因為近一千年來的中國，長期處於貧窮狀態，好不容易當個官，難免要養養肚子。可是值得注意的是，肥胖之後，疾病就接踵而至了，尤其是現在社會，有些人

還會以為糖尿病是富貴病。

可是當社會進步到某一個階段，這種現象反而會相反過來，尤其是類似美國這種國家，若將其分為三階層，則下階層的肥胖者占了60%，中階層占了30%，上階層才占了15%。可以明顯看出美國的高階層注重營養、運動、保健的知識與行為，相對的得到糖尿病的機會也較少。

因此，國人千萬不要再有富貴病的想法。遲早有一天，我們會演變到美國那樣的情況：愈有錢的人，愈不容易得糖尿病；生活落後、貧窮、知識不足，愈容易受到糖尿病的困擾。



九月特價書籍

有效期間：96年9月16日至96年10月16日

1 台灣農家全書

定價：800元
優待價：640元



2 水產加工

定價：650元
優待價：520元



3 台灣花木害蟲

定價：850元
優待價：680元



豐年叢書 內容豐富實用

敬請讀者訂購 利用 (郵購另加掛號郵資60元)

豐年社

台北市溫州街14號 郵撥帳號00059300財團法人豐年社 洽詢電話：(02) 23628148分機30