



## 长寿保健

根据国健署调查发现,18岁以上国人糖尿病前期(空腹血糖值介于100-125mg/dL)盛行率约25%,等于每4人就有1人处于糖尿病发生的高风险中。糖尿病前期是可以逆转的,陈怡鏞营养师表示,改善不良的生活型态,做好体重管理,以及定期健康检查,可以降低5成以上糖尿病的发生风险。

### 糖尿病前期无症状,3种状况都属于糖尿病前期

陈怡鏞营养师表示,处于糖尿病前期的患者,大多没有症状,必须要靠定期血糖检测才会发现。一般来说,正常人的空腹血糖值应该在70至99 mg/dl之间,但是有以下3种状况都属于糖尿病前期:

#### 空腹血糖值:

空腹血糖值是检测8小时未进食的血糖值,指数介于100~125mg/dL就属于糖尿病前期。

#### 糖化血色素(HbA1c, A1C):

可反映过去2~3个月的平均血糖状况,指数介于5.7~6.4%就属于糖尿病前期。

#### 口服葡萄糖耐受试验:

口服75克葡萄糖溶液并在2小时检查,可检视了解身体对糖分的代谢能力。指数介于140~199mg/dL就属于糖尿病前期。

### 糖尿病患者器官泡在糖水,并发症多且不可逆

处于糖尿病前期的患者,若没有好好控制血糖,一旦空腹血糖超过126mg/dl,或饭后2小时血糖超过200 mg/dl,出现三多一少的症状,也就是喝很多、尿很多、吃很多,但是体重却一直减轻,就代表已经罹患糖尿病了。

罹患糖尿病的患者,由于从头到脚每一个器官,就像是长时间浸泡在糖水里面,因此容易

# 糖尿病前期可逆吗?

華人健康網 x 呼叫醫師

## 糖尿病前期可逆嗎?

陳怡鏞營養師:3個小秘訣,助糖尿病前期控血糖



陳怡鏞 營養師



度越快,因此,采取低GI值的饮食较容易维持血糖的稳定,不仅可以减少胰岛素分泌量,使胰脏不会过劳,还能减少脂肪合成。

一般来说,越粗糙、加工越少、纤维越多的食物GI值会越低,相反的,越精致的食物GI值越高。低GI食物包括:燕麦、小麦、大麦、米糠、冬粉、薏仁、糙米、莲藕等。营养师陈怡鏞也特别提醒,除了挑对低GI值的食物之外,每日的总量管理更是重要。

### 秘訣3 / 多吃蔬果

多吃蔬果摄取膳食纤维,膳食纤维分为水溶性及非水溶性两类,富含于全谷类、蔬菜类、水果类及豆荚类的食物中。水溶性膳食纤维,可以减少小肠吸收醣类与脂肪、促进胃的排空,有助于延缓饭后血糖上升的速度;非水溶性纤维则可增加粪便体积、促进肠道蠕动。

根据卫福部每日饮食指南建议,国人一天最少要摄取25~35公克的膳食纤维。每天三餐只要主食改吃全穀杂粮或根茎类,就可吃到8克到12克的膳食纤维;每天吃2碗蔬菜,能摄取8克到12克的膳食纤维;吃2到3份低GI的水果,也能摄取4克到8克的膳食纤维。不过,摄取纤维素的同时,也要记得补充足够水分,且水果类含较高的糖份不宜过量摄取。

所以葡萄糖无法顺利进入细胞被利用,一直停留在血液里造成高血糖现象。

通常这些现象较常发生于餐餐大鱼大肉、热量摄取过多、不常运动、抽烟、压力大,腹部脂肪较多的族群身上。

此外,这些族群也常会合并高血压、高三酸甘油酯或脂肪肝等状况。

### 糖尿病前期控血糖,牢记3个小秘訣

因此,如果能提早在不需要药物治疗的“糖尿病前期”,就开始控制饮食及调整生活习惯,就能大大降低或延缓糖尿病发生。营养师陈怡鏞提供以下3点控血糖小秘訣:

#### 秘訣1 / 減重

世界卫生组织建议以身体质量指数(BMI)来衡量肥胖程度,其计算公式是以体重(公斤)除以身高(公尺)的平方。健康体重的BMI值应维持在18.5(kg/m<sup>2</sup>)

至24(kg/m<sup>2</sup>)之间,当BMI值超过体重24(kg/m<sup>2</sup>)就代表体重过重,要尽快减重,通常只要体重下降,就能改善胰岛素阻抗的问题。

建议减重除了饮食控制外,每天至少要从散步、快走、慢跑、游泳等到有点喘、但仍可说话的地步,达到健康减重的目的。也可配合肌力训练来提升基础代谢率,预防复胖。

一般来说,越粗糙、加工越少、纤维越多的食物GI值会越低,相反的,越精致的食物GI值越高。低GI食物包括:燕麦、小麦、大麦、米糠、冬粉、薏仁、糙米、莲藕等。

#### 秘訣2 / 吃低GI食物

“GI”值(Glycemic index)中文为“升糖指数”,代表吃进的食物,造成血糖上升速度快慢的数值。食物的GI值越高,表示血糖上升的速

## 有效的沟通

◎简卓琳



偶尔看到妈妈和妹妹谈话的时候,会出现有「讲不通」的情况。「讲不通」的意思是无论妈妈怎么讲,妹妹都好像抓不住妈妈的意思,或不认同她的想法。

我也有过这样的一段时期。妈妈说这样不好,并说出背后的原因,我就是怎样也听不进去。但是现在跟年轻的妹妹相处时,我才发现以前妈妈说的很有道理。以前我听不懂,同样现在妹妹也听不懂。我在想,有些思想或观念,确是要到了某个年龄,或透过某些经历才会明白的。

我跟妹妹说话时,虽然有时会沉不住气,但是我也尽量学习用「过来人」的身份跟她谈话,希望她比较容易了解。我体会到同理心对于沟通很重要,能够设身处地为人设想。

我曾经听过这样一个说法:要学会沟通,就先要学会聆听。可能现代

己的孩子,不过说话的时候因为太刻意,抑或用了不太好的语气,让听的人觉得不舒服。所以孩子们多半不愿意听,或听了却不去做,甚至有恶劣的回应,家长因而非常生气。

所以妈妈常对我说,想要有效的沟通,「用心」是其中一个重点。除了聆听要用心外,也要关心对方的感受和心理状况。在适当的时候说适当的话,才能把想说的讯息传达出来。譬如,想说安慰的话,可以尽量用温和的语气,否则便会变成责骂了。

我觉得一家人最能发挥有效的沟通,就是大家都同心合意花时间在同一件事情上。这些事可能是一起布置家居、玩游戏、做运动、做手工、看孩子表演、去旅行等。在过程中,让大家互相深入了解,彼此配搭;父母又可以用这些机会留意孩子们的想法,子女也可以学效父母的沟通或处事方法。

沟通对于良好的人际关系至关重要,如果家长从小就对孩子的教导有适当的沟通技巧,必定能够提升他们日后在社会上的沟通能力。

来源:真理报



## 温馨晨语



小时候发现,幸福是一件东西,拥有就幸福;  
 长大后发现,幸福是一个目标,达到就幸福;  
 成熟后发现,幸福是一种心态,领悟就幸福。

幸福,如水,滋润我们干涸的心灵;  
 幸福,如暖阳,融化我们心头的坚冰;  
 幸福,如春风,吹开我们心灵的花朵。

幸福,是内在的平静。

不挣扎,不纠结,不苟求。

仰望上主的恩赐,获得真正的幸福。

经上说:

“凡敬畏耶和华,遵行祂道的人,便为有福。  
 你要吃劳碌得来的,你要享福,事情顺利。”

~诗篇128篇1-2节~

愿以感恩的心进入新的一天!