

糖尿病

困擾70萬港人 併發症可致命

糖尿病在本港非常普遍，患者高達70萬人，每10人便有1人為患者，估計30年後患者會增至100萬。港人生活忙碌，飲食作息不定時，又缺乏運動，均是令糖尿病成為本港流行都市病的原因！患者除了要長期控制飲食外，更飽受足部潰爛、失明等併發症威脅折磨，故應及早了解糖尿病的成因及舒緩方法，擺脫糖尿危機。

成因

糖尿病為分為一型和二型兩種。

一型糖尿病：先天免疫系統破壞控制血糖的胰島細胞

二型糖尿病：佔總患者97%，後天因素令器官對胰島素敏感度下降，引致血糖上升

徵狀及併發症

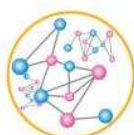
大部份糖尿病患者並無明顯病徵，故易被忽略，而較常見的病徵包括：常口渴、尿頻、易倦、體重突降等。

糖尿病嚴重時會影響血管，引起各種併發症，最常見的是足部潰爛，本港有多達2萬名糖尿病患者因此而截肢保命。患者更有機會出現視力衰退、失明、腎衰竭、心臟病或中風的情況，有機會危及性命，全球每年更有320萬人死於糖尿病併發症。

高危因素



•肥胖



•家族病史



•高血壓



•高膽固醇



•缺少運動

細胞基礎營養DNA核酸有助改善糖尿病

糖尿病人的新陳代謝及血液循環均較一般人差，以致體內糖份不能正常代謝。DNA核酸是人體細胞基因的主要物質，能促進新陳代謝，活化胰臟的胰島素分泌。此外DNA核酸的代謝物—腺苷有擴張末梢血管的作用，加速血液循環，使毛細血管得到氧份和營養，令糖份可以被細胞吸收，從而改善糖尿病。

魚鯊烯(Squalene)有助減少糖尿併發症

要避免糖尿併發症發生，必須要維持血管健康，及良好的血液循環。而研究指出，鯊魚肝臟所含的有益物質魚鯊烯(Squalene)，能有效降低身體壞膽固醇及三酸甘油酯值²，並是重要抗氧化劑，可降低血液中血脂被氧化的機會³，保持血管暢通，有助改善糖尿病患者的血液循環，減少併發症發生的機會。此外，日本臨床研究更指出，血糖值過高人士，進食魚鯊烯後，血糖值回落到正常水平！可見魚鯊烯對關注血糖人士有莫大益處！

研究指Omega 3 EPA能有助預防糖尿病

避免胰島素失衡，是預防糖尿病的關鍵。瑞典研究顯示，細胞結構物質不飽和脂肪酸Omega 3 EPA (Eicosapentaenoic acid)能改善胰島素的分泌，從而減低患上糖尿病的機會。Omega 3 EPA亦能減低體內致炎物，及減低血液中三酸甘油酯(Triglycerides)的水平¹，有助增加器官對胰島素的敏感度，從而有助改善糖尿問題。

此外，避免不良脂肪過份積聚，亦是預防糖尿病的關鍵，而Omega 3 EPA能平衡身體脂肪比例，增加對身體有益的脂肪，促進體內壞脂肪的分解，能改善中央肥胖問題，有效提升身體對胰島素的敏感度，減低糖尿危機。

關注血糖人士的飲食紅綠燈

 紅燈 (減少進食)	• 各種精製糖 • 甜餅、蛋糕 • 肥肉 • 罐頭
 黃燈 (適量進食)	• 五穀類(飯、粉麵等) • 豆類 • 水果 • 奶、蛋
 綠燈 (多進食)	• 綠葉蔬菜 • 瓜類 • 菇菌類 • DNA核酸 • 鯊魚精華魚鯊烯(Squalene) • 魚油Omega 3 EPA

參考:

1. Lee et al. Omega-3 fatty acids for cardioprotection. *Mayo Clinic Proceeding* 2008; 83: 324-332.

2. Chan et al. Effectiveness and safety of low-dose pravastatin and squalene, alone and in combination, in elderly patients with hypercholesterolemia. *Journal of Clinical Pharmacology* 1996;36(5):422-427.

3. Gonor et al. The influence of a diet with including amaranth oil on antioxidant and immune status in patients with ischemic heart disease and hyperlipoproteidemia. *Voprosy Pitaniia* 2006;75(6):30-33.