

預防糖尿病 始於孩提時

►社會醫學專家王雪萊博士
細談糖的影響 受訪者供圖



記者：從社會醫學的角度，為何將糖尿病視為「慢病之首」？

王雪萊：糖尿病患病人數在全球範圍內「穩步」而迅速增長，已經成為一個普遍而嚴重的社會問題。據世界衛生組織（WHO）資料顯示，1980年全球成人糖尿病患者有1.08億人，佔總人口4.7%，僅35年之後，2014年全球估計有4.22億糖尿病患者，約佔全球成年人口8.5%。糖尿病的致死、致殘率很高，2012年數據顯示糖尿病直接導致了150萬人死亡；而血糖超標通過增加心血管病和其他疾病的風險，導致了另外220萬人

延續過往三期的社會醫學主題，本期，社會醫學專家王雪萊博士探尋「慢病家族」另一主要成員——糖尿病。糖尿病是世界各國一致認為需要採取行動優先應對的最重要公共衛生問題之一。我們應如何從社會醫學的角度審視它的存在與嚴重性，預防糖尿病的必要性與緊迫性，以及相關的具體預防措施。

大公報記者 湯艾加

死亡；在這370萬因為糖尿病直接或間接導致死亡的人口中，其中43%發生在70歲之前，屬於過早死亡。從社會醫學的角度出發，糖尿病作為單一疾病所造成的經濟、社會後果，不可小覷。

控「糖」是關鍵

記者：糖尿病是怎樣產生的？我們要如何從根源上預防？

王雪萊：糖尿病是人體無法有效地利用胰腺所產生的胰島素，造成血糖升高，出現糖尿病。除「1型糖尿病」（即先天胰腺產

生胰島素不足）外，自幼年時起，乃至整個青年、中年時代的不健康飲食習慣；長期攝入過多熱量（如暴飲暴食、飲食無節制、過量或者食物結構不合理）等，都是其中患病的重要原因。所以，合理的飲食結構以及飲食控制特別是「糖」的攝入，是預防的關鍵。

記者：社會醫學角度關於糖尿病的預防，除了個人的預防外，社會還需要做些什麼？

王雪萊：除了傳統防治糖尿病所採取的既有措施，如控糖攝入、節食、運動，以及早期診斷，及時藥物治療等，社會醫學更強調注重採取行動，從出生前和嬰幼兒期開始預防糖尿病，可避免嬰兒肥胖、兒童和青少年肥胖及超重。

同時建議政府和相關機構實施政策和規劃，促進母乳餵養和健康飲食，培養市民良好的「家庭飲食習慣」，如勸阻父母讓子女養成消費含糖飲品、速食食品、甜食等產品的習慣；控制過量飲食的不健康進食習慣；創建促進身體活動與規律運動的社會、學校和社區環境；將財政政策、立法、教育、社區活動和提高健康風險意識結合起來，綜合防治糖尿病。

慎防「隱形糖」

記者：關於控制「糖」攝入，在生活中需要注意哪些細節？



▲控制糖攝入從幼兒做起效果最佳
網絡圖片

◀小孩應從小認識控制糖攝入的重要性
資料圖片

王雪萊

：成年人每天

攝取的糖攝入不應超

過當天攝取全部熱量的10%

，約為50克。控制「糖」的攝入要從戒除「甜」的誘惑開始。日常盡量選擇飲水代替甜飲品，或選擇「無糖」、「低糖」飲品；選擇直接食用吃水果，代替鮮榨果汁，而果汁的飲用量也應當控制在一定範圍以內，避免攝糖過多；飲咖啡、牛奶、豆漿等盡量少加或不加糖；乳酸菌飲品、紅糖水或蜂蜜水需限量飲用，同時控制進食甜食如糖果、曲奇、蛋糕等。

此外，我們食品中的「隱形糖」無處不

在，除了普

遍認知的甜食以

外，現今人們消耗的

大量糖「隱藏」在通常被認

為不屬於甜品的食品中，如麵包、能量棒、速沖糊粉等。量化食品的含糖量，1湯匙調味番茄醬包含約4克糖；紅燒肉加糖40~50克；紅燒排骨、紅燒魚、魚香肉絲也加糖25~30克；無錫排骨，加糖約75克；而加工肉製品，如牛肉乾等也含有不少的糖分。

而生活中多數增甜的食品，一罐330毫升的可樂，就約含35克的糖；一支430毫升的果汁，就約含45克的糖；100克的雪糕，其含糖量約20克。

社會醫學系列四之四



▲糖尿病有高危殘性

WHO圖片



▲定期測量有助於了解自己的血糖水平

WHO圖片



▲喝咖啡等選擇不添加糖
網絡圖片

你有糖癮嗎？

「游離糖」包含食物及飲料中由製造商、廚師或是消費者加入的單糖及雙糖，以及蜂蜜、糖漿、果糖及濃縮果汁中的天然糖分。

根據世界衛生組織（WHO）的標準，對於一個體重適中，每天消耗大

約2000卡路里的成年人來說，WHO強烈建議游離糖攝入應該在能量總攝入中佔不到10%，相當於不到50克（或大約12茶勺），同時推薦糖攝入低於總能量的5%，可能更有益於健康。而據2008年一項調查發現，平均每人每天的

糖攝入量接近53.7克，這與30年前相比整整上升了5倍，遠高於WHO的推薦量。

《糖指南》是WHO為實現《2013-2020年預防和控制非傳染性疾病（慢病）全球行動計劃》確立的目標

而設置，以遏止糖尿病和肥胖人士的數量上升，目的是為了到2025年將慢病導致的全球過早死亡負擔減少25%。同樣，《糖指南》也為解決當今日益嚴重的兒童期肥胖症問題提供了指南。

如何判別自己是否過於渴求食用甜品，請看看以下問題：

- 1.即使吃了豐盛的一餐，你仍感到飢餓嗎？
- 2.在不特別餓的情況下，你能吃下大量甜食或不易消化的食物嗎？
- 3.你常因自己進食過多（特別是甜食）後而感到後悔嗎？
- 4.當你感到低落或沮喪時，會以吃甜食作為慰藉嗎？

- 5.你發現自己在午餐或晚餐後，需要（必須）吃點甜品嗎？
- 6.原本只打算吃點甜食（例如1片餅乾），最後卻暴飲暴食（吞下一整包）餅乾？
- 7.你認為甜食、澱粉或高脂食物最難戒除嗎？
- 8.能吃甜食、澱粉或高脂食物直到過飽嗎？

符合以上其中的5條，或許你已對「糖」產生了依賴。

關愛身體 健康過活

杏林細語

>>> 大公報記者 陳惠芳

肥胖問題已日趨嚴重，由於肥胖會引致很多疾病，已引起醫學界關注。是次訪問從事公關行業的Bonnie，她本身是一名肥胖者。初次見她時是在冬天，她穿上厚厚外套，精神疲累，像連行多一步也不想。做公關這一行，多是以靚女為先，但她自己做老闆當然不需要，可是工作辛苦、壓力大，她不瘦反胖，令記者滿腦子疑問。

Bonnie從不忌談自己身形，也不會理會他人眼光，因她充滿正能量。至於她是從小就是肥妹，還是長大後才發胖？她娓娓道來，其中一句令人嚇了一跳。

一個月暴肥三十磅

「肥胖於我而言沒有什麼大問題，只是買衫時比較困難。我初入行一、兩年，身材標準，還可以穿正服以及穿高跟鞋周圍跑。後來自己出來開公司，試過一個月內肥了三十磅（不是一日肥一磅嗎？）所以我去看醫生，醫生初斷我可能荷爾蒙出了問題，經檢驗後，荷爾蒙正常，於是我就沒理了。其實我也曾由肥變瘦，就是當我結婚時，可能那時得三十歲，節食減肥，好快瘦了下來。惟是後來以此方法減肥卻成效不大，我估計是年紀大，新陳代謝減慢所致。」

Bonnie其後接受家庭醫生李俊傑建議，飲食上多菜少肉、多喝水、每餐吃



▲Bonnie充滿正能量
大公報記者陳惠芳攝

半碗飯，以及多做運動。

「由於我有肚臍，加上運動少，彎身時肌肉痠痛。醫生因我身形肥胖，建議我不要跑步或行樓梯，以免膝蓋勞損，只可急步行，以及在水中步行。泳池

水深到我膊頭位置，然後我部動雙手舉步前行，約半小時後已覺很累。不過，水中步行令我夜晚睡眠很好，惟是工作令我不能持之以恆，是故有時我會在家中拉筋，當是relax。

公關這行基本沒有收工時間，以前我要做完手上工作才吃飯，那時已是晚上十一、十二點了，所以最近我改了，不管工作多忙，也定時吃晚餐，健康是自己掌握的，必須知道身體需要什麼，如不舒服就要及時去看醫生，改變自己的生活習慣。但我做這行無可能早睡，更因壓力大隨時驚醒。不過，我這個人有正能量，我之所以做公關，皆因可透過不同界別認識很多人，公關行業是我的理想，我會發憤去做，一如很多藝術家，他們亦有自己理想，他們一樣努力去做，我真正就要透過這個行業傳遞這個信息。生命就是要學習平衡，我現在

仍在學習中。」

生命要學識平衡

Bonnie聽從醫生吩咐，本來血壓高的她，吃了三個月藥，血壓已回復正常，她笑說最不習慣是買衫由細碼、中碼、大碼到加大碼，如今亦只好一一接受，高跟鞋更一早束之高閣了。

如Bonnie說，生命就是學習平衡，面對衣服碼數的轉變，也要平衡自己心理。肥胖如她也是一名有衣著品味的型格公關。

►掃此QR code，
上大公網瀏覽
更多健康資訊

