

2020 / 08

第四十八期

地址：台北市松江路75-1號10樓
網址：http://www.gtf.com.tw
連絡電話：(02)2518-9908
(服務時間：週一至週五09:00-18:00)

廣告回信
台北郵局登記證
北台廣字第1521號
無法寄出時請退回

第 | 一 | 版

生技阿媽心靈雞湯

謠言止於智者

本期健康報主題是「謠言終結者」，讓我感觸良多，想起20多年前剛得到糖尿病，對這個疾病完全不了解，無助又誤信偏方的我。

記得那天我因為應酬，穿得很正式，一身套裝配絲襪與高跟鞋，一整天忙碌奔波沒發現腳都磨得起水泡了，回家後脫了絲襪才發現水泡破了，原本不以為然，直到疼痛加劇才緊急就醫，醫生說我這是蜂窩性組織炎，再晚一點可能會沒命，更讓我打擊的是，醫生發現我是血糖高引發的蜂窩性組織炎，從那天我才意外被發現自己已經有糖尿病。

在20多年前網路還不發達的時代，我聽到糖尿病不能治癒時，很緊張也很絕望，我像無頭蒼蠅一樣別人說什麼好我就信什麼吃什麼，急著希望能治好糖尿病，我跟許多糖友一樣相信許多不實的謠言，慶幸我很早遇到人生中的貴人，也就是國立中興大學毛嘉洪院長，在他的一場演講上，我看到了糖尿病人的希望。

毛院長對糖尿病的研究是從營養學的角度切入，從許多文獻中得知鎂對血糖代謝的重要性，以及糖尿病人會罹病一大原因是因為缺乏微量元素鎂，我聽了有所體悟，我一個不懂醫學，沒做過生意的人，鼓起勇氣跟毛院長合作，創立加特福並且更深入的研究與研發專利降糖的乳鎂，才有了幫助糖友的力量。

創業至今21年，因為大家的鼓勵與肯定，驅使我在生技路上堅持做好一件事，將改善糖友的生活當作我最大的動力來源。

程伶輝

精彩內容

- ▶ 活動預告-台北/高雄場健康講座
- ▶ 阿媽私房菜-山藥肉片日式煮
- ▶ 健康園地-謠言終結者

《糖尿病照護健康講座 台北高雄場活動預告》

▶ 活動內容 ◯ 免費血糖檢測服務 ◯ 健康好禮摸彩活動 ◯ 控糖點心下午茶時光

▶ 報名方式 報名專線/02-25189908#20 陳營養師
電子信箱/minnie@gtf.com.tw

▶ 主辦單位 中華民國代謝症候群關懷協會

▶ 協辦單位 加特福生物科技股份有限公司



程伶輝 生技阿媽
現任：加特福生技董事長
演講主題
科技養生，健康人生



湯翠蓉 副秘書長
現任：代謝症候群關懷協會副秘書長
演講主題
血糖衛教常識

《台北場活動預告》請全程配戴口罩，未配戴者謝絕參加

▶ 活動時間 109年09月19日(六) 下午14:00~16:30

▶ 報名截止日期 座位額滿即不受理報名
報名請於109年09月17前來電報名，名額限150位。

▶ 活動地點 集思台大會議中心 地下一樓(B1) 蘇格拉底廳
(地址：台北市羅斯福路四段85號B1，水源市場對面，
國立台灣大學第二活動中心內)

▶ 交通 一、開車：「台灣大學公館二活停車場」(停車場費用每小時40元)
二、捷運：捷運新店線 公館站 二號出口(步行2分鐘)

《高雄場活動預告》請全程配戴口罩，未配戴者謝絕參加

▶ 活動時間 109年10月24日(六) 下午14:00~16:30

▶ 報名截止日期 座位額滿即不受理報名
報名請於109年10月22前來電報名，名額限150位。

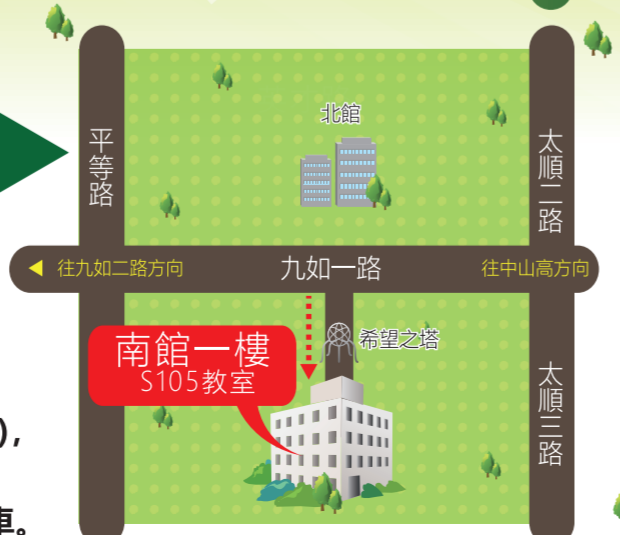
▶ 活動地點 國立科學工藝博物館 南館一樓 S105教室
(地址：高雄市三民區九如一路720號 南館 前方有座大型公共藝術品，取名為希望之塔)

▶ 交通 一、搭火車、台汽：在高雄火車站下車，轉搭60(前站搭乘)、73(後站搭乘)路線公車。
二、搭捷運：1. 搭乘高雄捷運紅線至高雄車站(R11)後，至火車站轉乘60路(往澄清湖方向)，
或至後火車站轉乘73路或後驛站紅28接駁公車，至工博館站下車。
2. 搭乘高雄捷運紅線至後驛站(R12)後，轉乘紅28接駁公車，至工博館站下車。

台北場位置圖



高雄場位置圖



阿媽的私房菜 山藥肉片日式煮 (2人份)

每人份熱量324.5大卡

入秋飲食上的重點主在【養氣潤肺】，山藥就是一個兼具藥性又營養豐富的好食材。生技阿媽想帶大家製作一道清爽的山藥料理，用電鍋就能完成，讓您可以煮得輕鬆、吃得均衡、又能得到滿滿營養唷！

材料/調味料

山藥肉片日式煮食材	2人份熱量 (小數點後四捨五入)	每人份熱量 (小數點後四捨五入)
切半白山藥240克	209大卡	105大卡
豬里肌肉片150克	318大卡	159大卡
鴻喜菇70克	21大卡	11大卡
珊瑚菇70克	23大卡	12大卡
紅蘿蔔70克	27大卡	14大卡
青蔥少許		
調味料：		
醬油1大匙	34大卡	17大卡
味霖1大匙	15大卡	8大卡
白開水1大匙		
總計	647大卡	326大卡

山藥黏液含有植物鹼和皂角素，若如果皮膚直接碰觸到，會引發過敏反應，削皮時會讓手感到刺癢嚴重的話甚至可能起大量的水泡。削皮時請穿戴長手套，防止手直接碰觸到山藥黏液。並且打開水龍頭，直接在下方替山藥削皮，流動的水流會沖淡山藥肉上的黏液，避免皮膚碰觸到過多的植物鹼。



營養師的叮嚀

山藥在『神農本草經』與『本草綱目』中都有出現過，可見得功效與營養價值非比一般。山藥原名薯蕷，俗名淮山、田薯、山薯、長薯，是薯蕷科的地下塊莖，從營養學的角度來說，山藥屬於全穀雜糧類(主食類)，提供澱粉與蛋白質，以及黏質多糖、植物性荷爾蒙，內含多種消化酵素、維生素B1、菸鹼酸與多種礦物質，可健脾、益胃、助消化、亦可補肺氣、更有緩解更年期不適的功效。民間廣泛將山藥用作藥膳、食療等保健用途！

山藥成分表(每100g)

熱量	87大卡	鉀	551mg
碳水化合物	18.1g	磷	50mg
蛋白質	2.9g	鎂	15mg
脂質	0.1g	鈣	7mg
膳食纖維	1.3g	鐵	0.8mg

參考資料來源：衛福部食藥署>整合查詢服務>食品>吃的健康>食品營養成分資料庫(新版)



1. 取一電鍋，外鍋放入1杯水量。
2. 取一大湯碗，將醃製好的豬里肌肉片平鋪在碗底。(圖2)
3. 肉片上方依序放上鴻喜菇與珊瑚菇，之後在碗中央處放上白山藥條，最後將紅蘿蔔丁平均灑在碗內，再將大湯碗置入電鍋中蒸煮20分鐘。(圖3與圖4)
4. 電鍋跳鍋後，取出撒上少許蔥花點綴，稍微翻攪使食材均勻即可食用。(圖5)

生技阿媽的叮嚀

- ★目前市售有台灣本土及日本進口，口感以本土山藥為佳。台灣山藥直接吃，適合煮湯、熱炒或油炸。日本山藥的纖維比較細緻，感覺似水梨，磨成泥比較濃稠，適合製作涼拌菜。
- ★白山藥有些具有土味，並非人人都能接受，可在山藥洗淨削皮後用白醋:水=1:10的比例去浸泡，可幫助去除土味。也可放入冰箱冷藏，防止氧化並保留口感。
- ★市售的山藥主要有【白山藥】與【紫山藥】兩種品種

白山藥	外觀呈長條型，約100~200公分	口感較硬	切面不易變色	適合煲湯、藥燉、加工
紫山藥	外觀成塊狀，約20~30公分	口感較脆	含有花青素與豐富的維生素A	適合磨泥、煲湯、加工

- ★山藥要選擇表皮光滑、橫切面肉質綿密者較佳。買回的山藥若是整支完整，只要用報紙包覆，再直立存放於室內陰涼、通風良好的場所，便能讓山藥保鮮期長達2~3個月。外皮較薄的日本山藥因為水分多，不適合存放太久，若沒有馬上要料理，建議直接用保鮮膜包裹起來，再放入冰箱冷藏。
- ★已經有切口的山藥，沒有馬上要料理，就一定要「縮口」，否則切口很容易氧化。可用餐巾紙蘸少許米酒，塗抹於切口處，用電扇或吹風機稍微吹至乾燥，外部再包一層保鮮膜，放入冰箱冷藏即可

謠言終結者



營養師&糖尿病衛教教師
彭湘寧



營養師&糖尿病衛教教師
陳芸儀

現代人因網路/手機的普及，資訊流通與傳遞變得更加迅速，但也因此產生許多未經求證的鄉野傳說，其中有許多糖尿病有關的話題，需要專業的人來說個分明，讓您擁有正確觀念，擁抱健康不吃虧！

謠言 1

不吃甜點或不喝含糖飲料，就不會得糖尿病？

說明：
日常上鼓勵從天然的食材(包含全穀根莖類、乳品類、水果類)去攝取所需的醣類。含糖飲料或正餐以外的點心，是精緻糖，不要太常接觸，以免發生糖類成癮的依賴性，也能降低胰臟負荷，減少高血糖的風險。

★二型糖尿病佔國人糖尿病患的9成以上，通常是起源於後天生活方式、飲食精緻化、缺乏運動、肥胖、年長等因素，多為中&老年後發病，伴有家族史基因，為漸進式發生(血糖慢慢增高)，可以透過飲食+運動+減重等來預防！

★不吃甜食或不喝含糖飲料，雖可降低罹病風險，但並非保證絕不罹患糖尿病。尤其有家族病史者，仍舊不可輕忽大意，隨著年齡增長、代謝率下滑，仍有罹病的可能。

如果沒有糖尿病家族史，隨意吃喝沒關係？

★這是錯誤的，二型糖尿病患者年齡層有年輕化的趨勢，這跟飲食西化(速食)/精緻化有正向關，隨意飲食無疑是讓身體過勞，現在沒問題，不代表未來不會發生？不能因為現在是健康的，就任性亂吃，日常飲食還是要注意所攝取的總『醣』量，並且多運動，維持良好代謝機能，避免不良嗜好，才能保有最佳的血糖狀態。

資料來源
<https://www.tade.org.tw/upload/News/file/1571-1.pdf>
2019年「台灣糖尿病年鑑」，2000年至2014年間，台灣第2型糖尿病患者增加2.6倍，75歲以上長者每2人就有1人患有糖尿病，20歲以下的糖尿病患者則大增4成。



小綠人標章

謠言 2

傳說吃無花果可以讓血糖變好，是真的嗎？

說明：
無花果是水果，沒有也不能宣稱療效，三高慢性病患者還是尋求正規醫療，【規律用藥、飲食控制、適度運動】，黃金鐵三角才是提升健康的不二法門。

無花果與血糖的相關研究	注意事項
據研究顯示，對血糖、血脂可能有有益的部分是無花果【葉】，而非果實。使用無花果葉的水煎劑，在動物與人體實驗上，似乎有初步效益，但還需更多研究來佐證。民間傳說的吃無花果改善血糖代謝，根本是無稽之談。	無花果雖然是中升糖指數(GI值=55~60)的水果，但糖份密度高，吃多還是會讓血糖增高，糖友不可過量食用。同時含鉀量高，慢性腎病患者也不宜食用。

謠言 3

有人告訴我路有毒，含鉻產品不要吃，這是真的嗎？

說明：
這樣的說法完全是個誤會，其實鉻並不是只有一種，化學上鉻的分類主要有三價鉻和六價鉻

鉻的主要分類	三價鉻	六價鉻
毒性	食品級三價鉻無毒害	工業汙染廢棄物，大家說有毒的鉻指的就是六價鉻
對人體的影響	三價鉻為人體的必須微量礦物質，是血糖代謝重要的輔因子，當體內三價鉻缺乏，可能會使血糖代謝異常造成血糖偏高。	少量吸入或食入會造成呼吸道或消化器官的疼痛與潰瘍，長期暴露於六價鉻汙染環境會有致癌風險
食品中是否可添加？	允許加入，健康人每日鉻的補充建議 200μg(微克)，購買時建議選擇有小綠人標章的含鉻健康食品。	不可出現在食品中

謠言 4

只要是低升糖指數(低GI)的食物，都適合糖尿病人吃嗎？

說明：
低GI的食物並不代表它低熱量！選擇低GI的重點是同樣熱量的食物選擇低GI，切勿因某種食物GI值低，就誤以為它無糖(或低糖)，反而忽略了食用份量而吃進過多熱量，增高了血糖，讓血糖控制變差。就以米飯類舉例來說，糙米飯的GI值低於白米飯、更低於白粥，但不能因為糙米飯比較安全，就吃得比較多。

GI值是什麼？

簡單來說~GI值就是食物會造成血糖上升快/慢的數值。食物在吃下肚2小時後，提升血糖幅度的高低，以0~100這個區間內的數值呈現。通常升糖指數(GI值)越高的食物，食用後越容易使血糖升高，反之，則較不會影響血糖，讓血糖起伏相對平穩。

- 低GI值 < =55 相對安全
- 中GI值介於56-69 謹慎注意
- 高GI值 > =70 小心危險

低GI是假象，選擇好的低GI很重要

★好的低GI食物

牛奶/奶粉、原型的豆魚肉類、富含纖維的全穀雜糧與各類蔬菜

★壞的低GI食物

冰淇淋、加工肉品(培根、臘腸、火鍋餃丸類)、堅果、奶油、巧克力、果糖

備註：
果糖雖然升糖指數低，較不影響血糖，但會引起三酸甘油酯增高，不能多吃！如果糖的手搖飲料是屬於額外精緻糖，不建議飲用，吃多會誘發或惡化三高問題

糖尿病人的飲食建議

★單位熱量與GI值同樣重要，攝取兼顧低熱量+低GI值的食物，才能吃得安心。不小心吃到GI值較高的食材時，記得同餐搭配肉類+蔬菜或乳品類一起吃，可以緩和血糖增高的幅度。

謠言 7

打胰島素可能會上癮甚至會洗腎失明？

許多糖友誤信鄰居的謠言，聽到某個鄰居打胰島素沒多久就洗腎或失明，就聯想到打胰島素會洗腎，但其實胰島素並不會造成洗腎失明或是有打多了會上癮的問題。

胰島素簡介

一般人胰臟會分泌足夠的胰島素來降血糖，糖尿病的人剛罹病時胰島素其實分泌足夠，甚至初期大部分糖友血液中胰島素濃度比正常人高。但如果血糖控制長期不佳，胰臟過度運作，疲勞而功能下降，會使胰島素分泌量減少，此時便需要施打胰島素。現今糖友所注射的胰島素已很安全，適合大多數人使用，有需要時注射胰島素也是控制血糖的好選擇。

謠言 5

大家都說燕麥好，所以為了控制血糖，燕麥可以多吃點，血糖才會控制好？

目前燕麥已在台灣獲得調節血糖，調節血脂等健康食品認證，所以許多糖友會認為燕麥對血糖控制很有幫助，吃多也沒有負擔，但回歸食物根本，燕麥在分類上屬於全穀雜糧類，就跟我們熟知的米飯、麵食一樣，都是含澱粉的主食。

市面上燕麥產品有許多種，乾燕麥、即時沖泡燕麥包、燕麥飲等，這些產品雖然都含有燕麥，但GI值有很大的差異



乾燕麥一般會煮成燕麥粥的方式食用，燕麥粥煮越久，代表著燕麥粥較軟且好消化，同時GI值也變高！因此烹調時間不要過長。也可將乾燕麥加入熱牛奶、熱豆漿中直接飲用省去煮的步驟，減少燕麥糊化的時間。如果要吃燕麥代替其他主食，燕麥一份大約是20g，相當於3湯匙。

謠言 6

台灣水果都好甜，血糖要控制好，我只能吃不甜的水果？

水果即使完全不甜，也含有糖喔！有些糖友不喜歡喝水，用自製無糖檸檬汁代替白水，以為檸檬這麼酸不會有糖，但其實檸檬也是含有果糖的！從以下表格就可以發現檸檬每100克就含有7.3克的糖，如果把檸檬汁當健康飲料喝，會在不知情的情況下喝下許多糖。

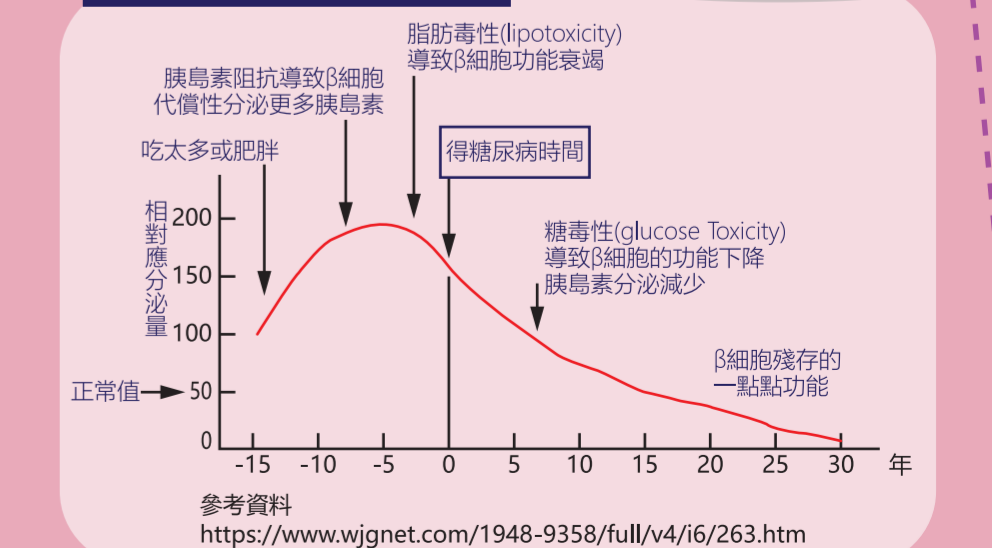
再不甜的水果都含有果糖，吃多對血糖控制不利！以下表格列出常見水果每100克的含糖量供大家參考

品名	檸檬	小番茄	芭樂	蘋果	木瓜	橘子	西瓜
每100克所含的碳水化合物含量	7.3克	7.3克	9.7克	13.9克	9.9克	10克	8克

資料來源：FDA食品營養成分資料庫

★針對糖友食用水果的建議，什麼水果都可以攝取，只是總量要控制，一般建議糖友每天的水果可以攝取2份，每份的大小約盛裝在大同瓷碗中7分滿

二型糖尿病胰島素分泌變化表



★至於為什麼有些人打胰島素沒多久後洗腎或是失明？是因為他們血糖控制不好，器官已受損嚴重本來就快失明了喔！