

Q1: 我去年才發現有糖尿病，目前服用兩種降血糖藥物控制的還不錯，糖化血色素大約在 6.5% 附近。最近我的朋友提供我一個偏方，他每天喝一杯秋葵浸泡的水，三個月後醫師告訴他血糖進步很多，因此建議我按照他的方法試試看。但是秋葵真的可以降低血糖嗎？

A:

秋葵為草本植物，原產於非洲或熱帶亞洲。秋葵又名黃蜀葵、羊角豆，由於果實呈長條狀，尾端尖細，好似女人的纖纖玉指，因此英國人幫它取了一個浪漫的名字：「淑女的手指」。本草綱目裡就有關於秋葵的記載，但比較屬於食療用的植物。秋葵含有高量的粘液，這些黏液可以附著在胃黏膜上來保護胃壁，因此可以改善胃酸過多及消化不良等症狀。秋葵之營養成分含有蛋白質、脂肪、碳水化合物及豐富的維他命 A 和 B 群、鈣、磷、鐵等。秋葵對於慢性病患者主要有三大作用：降血糖、降血脂、及抗氧化作用。秋葵中的粘液中含有豐富的可溶性膳食纖維（如：果膠、阿拉伯膠、羧甲基纖維素等），可以減緩腸道內葡萄糖吸收的速度。而膳食纖維與膽汁的結合，也可減少飲食中膽固醇的吸收。

其實土耳其人以前就使用窯烤的秋葵種子來治療糖尿病。國外的學者利用秋葵或秋葵種子的萃取物來進行老鼠實驗，發現秋葵中的某些成分，可以降低老鼠的血糖及血脂肪。根據這些老鼠的動物實驗發現，秋葵降低血糖的機轉主要是經由抑制腸道中的  $\alpha$ -葡萄糖苷酶 ( $\alpha$ -glucosidase) 的活性，減少腸道中葡萄糖的吸收。但是食用秋葵的時間必須與「雙胍類」降血糖藥物間隔開來，因為老鼠的動物實驗發現，同時給予秋葵與「雙胍類」降血糖藥物（如：伏糖錠、泌樂寬、庫魯化等），會減少「雙胍類」藥物的吸收，因而降低「雙胍類」藥物的療效。所以建議你從“食療”的觀點來攝取秋葵，畢竟目前仍缺乏

臨床的人體試驗來證實秋葵的降血糖效果。而且你的血糖控制的很好，千萬不要自行調整藥物或忽略了飲食、運動的重要性，尤其是為了服用“偏方”而自行停止醫師的處方藥物，反而會得不償失。

Q2:我哥哥最近去做健康檢查時才發現血糖值偏高，再複診時醫師告訴他確定是糖尿病。家族裡面我的爸爸、媽媽也都是糖尿病患者，去年公司幫我做的體檢報告完全正常，今年我才 32 歲，也沒有任何的不舒服，不知該多久去醫院檢查一次血糖？生活作息上該注意哪些事情？有沒有什麼方法可以讓我不要得到糖尿病？

A:

根據美國糖尿病學會的建議，不管你是任何年齡，只要是體重過重（身體質量指數 BMI  $\geq 24$  kg/m<sup>2</sup>），再加上以下中的任何一項條件，包括：身體不常活動、一等血親罹患糖尿病、特定種族（如：非洲裔美國人）、妊娠糖尿病婦女、多囊性卵巢婦女、高血壓病史、心血管疾病史、血脂肪異常、胰島素阻抗（如：黑色棘皮症）、與葡萄糖不耐症等等，就必須檢測血糖值。如果檢測值正常，建議至少每三年要做一次血糖的追蹤。但是如果血糖值稍微偏高，則必須每年檢測一次血糖。由於你的家族糖尿病病史很多人，雖然你才 32 歲，還是建議你每年檢測一次血糖。

生活作息上必須注意飲食的內容與規律的運動習慣。建議你可以參考父母親的糖尿病飲食方式，原則上就是：營養均衡、三低一高（低糖、低油、低鹽、高纖維）與含醣食物的份量控制，其實糖尿病的飲食方式是適用於一般的民眾，尤其是肥胖或體重過重的族群。依據歐美的糖尿病預防計畫結果，即使已經進入糖尿病前期（空腹血糖異常或是葡萄糖不耐症）的患者，利用生活作息的調整，三年後發生糖尿病的機率可以減少六成。長期的追蹤報告同樣看到類似的好處，例如：中國大陸的糖尿病預防研究報告（大慶研究）指出，遵從嚴格的生活作息調整，20 年後可以減少 43% 的糖尿病發生。上述的生活作息改變必須達到兩個目標：體重減少 7% 及維持每週 150 分鐘的中等強度運

動。因此你應該先了解自己的體重是否過重，以及培養規律的運動習慣。如果你的生活作息太忙碌，以至於很難控制體重及運動，目前有一種藥物可以用來預防糖尿病的發生：「雙胍類」藥物。雖然「雙胍類」藥物本身就是口服的降血糖藥物，不過根據歐美的研究發現，「雙胍類」藥物可以減少肥胖族群發生糖尿病的機率高達 50%。總而言之，建議你到醫院做完整的醫療諮詢，由醫師安排定期的血糖檢測。

