

沒有常識，也沒時間看電視，李氏聯合診所每季健康新聞問世！

## 本季 TOP 10 News

營養師◎孫志銘



### 世衛：糖尿病患者全球逾3億

（新聞內容擷取）世界衛生組織（WHO）統計，全球目前有3億4600萬人罹患糖尿病，2004年更有340萬人因罹患糖尿病而死亡，預估至2030年，死於糖尿病的患者將再增加一倍。

**按編**：糖尿病儼然已經成為全球的流行病了，不想成為糖尿病的候選人嗎？良好的生活作息及飲食習慣是您遠離糖尿病的不二法門。



### 20%國人具肥胖基因 腰肥恐減壽

（新聞內容擷取）肥胖真的是天注定嗎？國內一項研究發現，有2成國人帶有肥胖基因，而擁有這類基因的人通常食慾比較好，代謝比較慢，所以肥胖的機率，會比一般人增加3倍，而且這樣的基因還會遺傳；另外研究也顯示，肥胖的人如果腰圍多1吋，將少活3年。

**按編**：有句話叫做「人定勝天」，既然肥胖基因是天生注定的，也不用太擔心，因為人的潛力無窮，一定可以克服先天的缺失，讓肥胖不再上身。



### 「老」是吃出來的 老化食物讓你越吃越老

（新聞內容擷取）想要青春永駐就得先從飲食把關開始，萬芳醫院研究團隊發現，長期攝取高磷飲食，像是汽水、泡麵、罐頭、起司等食物，幾十年下來，外表不但較同齡者老態，器官也會出現明顯老化跡象。

**按編**：各位愛美的眾生們，看到這則新聞之後，就可以把週年慶買保養品的錢都省下來！然後慎選吃進嘴巴的東西，才能真正的由裡美到外喔！



### 想縮小腹 每天吃一把堅果

（新聞內容擷取）根據西班牙巴塞隆納大學研究團隊研究結果，一天吃1盎司（約28.35公克）的未去皮杏仁果等堅果，有益身體健康。尤其堅果除了能促進分泌血清素之外，還富含良性脂肪和抗氧化劑，對於腹部脂肪堆積者、糖尿病或心臟病患者都是有益的。

**按編**：近年來一直不乏堅果類好處的研究，若還沒養成每天適量吃堅果的好習慣，你就落伍啦！





## 吃飯用小盤大叉子 助甩肉 「女找男用餐 吃較少」 歐美10招享瘦

(新聞內容擷取) 不須節食就能減肥的10個小撇步

- 使用小盤子進食
- 使用大叉子進食
- 女性盡量與男性一起用餐
- 用餐前先看營養標示
- 用餐前先喝水
- 夜間避免明亮光線
- 不健康零食要遠離視線
- 與好友進餐要克制食量
- 別跟食量大的瘦子朋友吃一樣多
- 進食時避免看運動廣告

**按編**：如果女性盡量找男性用餐就可以瘦了，那男性想要瘦身該怎麼辦好呢？



## 食品標榜無糖低卡 熱量恐更高

(新聞內容擷取) 為了減肥，甩掉身上的肥肉，不少人都藉由低卡或無糖零食來解饞維持身材，但這些低卡食品就真的能減重嗎？消基會購買市售18件宣稱低卡或零卡的零食，發現有45%實際熱量與包裝標示有誤差，一包零食就算是無糖，但還有脂肪和蛋白質等其他成分，全加起來熱量也很高。

**按編**：為了達到銷售業績無所不用其極，受害最深的便是這些無辜的消費者了！下次在做食物的挑選時，一定要睜大眼睛，仔細瞧瞧其中的營養標示，絕對有益無害！



## 正餐間吃點心 避免過餓反吃更多

(新聞內容擷取) 美國研究顯示，過重成人用餐次數比體重介於一般範圍區間的人少，但熱量較多，全天運動量也較少。這項研究刊登在「美國營養學會期刊」，當中指出正常體重的成人，包括減重成功並維持有成的人，用餐次數較多。

**按編**：肚子餓了嗎？雖然說不要讓自己餓到，但是在點心的選擇部分也需要十分注意，不然吃更多只是會讓自己的負擔更重！





### 4成糖尿病患合併慢性腎臟病

(新聞內容擷取) 全台糖尿病人口約140萬人，有超過4成合併慢性腎臟病，中華民國糖尿病衛教學會今天表示，糖尿病易引發慢性腎臟病，因三高控制不良而影響腎功能受損。

**按編**：千萬別成為慢性腎臟病變的候選人！有血糖問題卻不曉得該如何解決的鄉親們，快找你的衛教師或醫師討論吧！



### 奇異果降血壓！ 美研究：比蘋果強

(新聞內容擷取) 有句話說「一天一蘋果，醫生遠離我」，是否要改成一天3顆奇異果呢？美國心臟協會最新研究顯示，實驗組一天吃3顆奇異果，收縮壓平均可以降3.6毫米汞柱，效果比對照組一天吃一顆蘋果來得好；國內營養師則強調，是由於奇異果內鉀離子豐富，因此像是橘子、葡萄、哈密瓜和香蕉，也都是不錯的降血壓水果。

**按編**：奇異果固然含有豐富的鉀離子可以預防高血壓，但是別忘記了，吃了太多仍會造成血糖的波動，有血糖及腎臟問題的人在吃的時候可能要多加留意喔！



### 《全麥麵包不夠力》專家：追求高纖 不妨選全穀飯

(新聞內容擷取) 台北市立聯合醫院營養部主任金惠民指出，全穀類對於糖尿病、心血管疾病確實有好處，但好處並非是因為全穀類提供較多膳食纖維，重點是全穀除了有一般精緻穀類的「胚乳」之外，還包括穀物的胚芽、內胚層、麩皮等，能提供豐富的維生素、礦物質以及植化素，有益健康。金惠民認為，光吃坊間的全麥麵包還不夠，最好的選擇是「全穀飯」，像是「五穀飯」、「十穀飯」等，將多種全穀類混和在一起當作主食，是最理想的做法。

**按編**：看來台灣已掉入了一股全麥的迷思當中，對於全麥類的加工製品，我們真的不清楚到底含了多少穀物。最能確保的便是我們自己煮全穀飯，眼見為憑，看的到自己吃的東西才是最能讓人安心的！