

2013年 · 6月刊

目錄

專題

P2-3 愛運動，踏出第一步

.....

陽光生活

P4-5 燒烤季節又到了！

.....

滋味館

P6 三文魚紅椒串燒配
芒果木瓜莎莎醬

.....

活動花絮

P7 「醫生與你」健康講座

.....

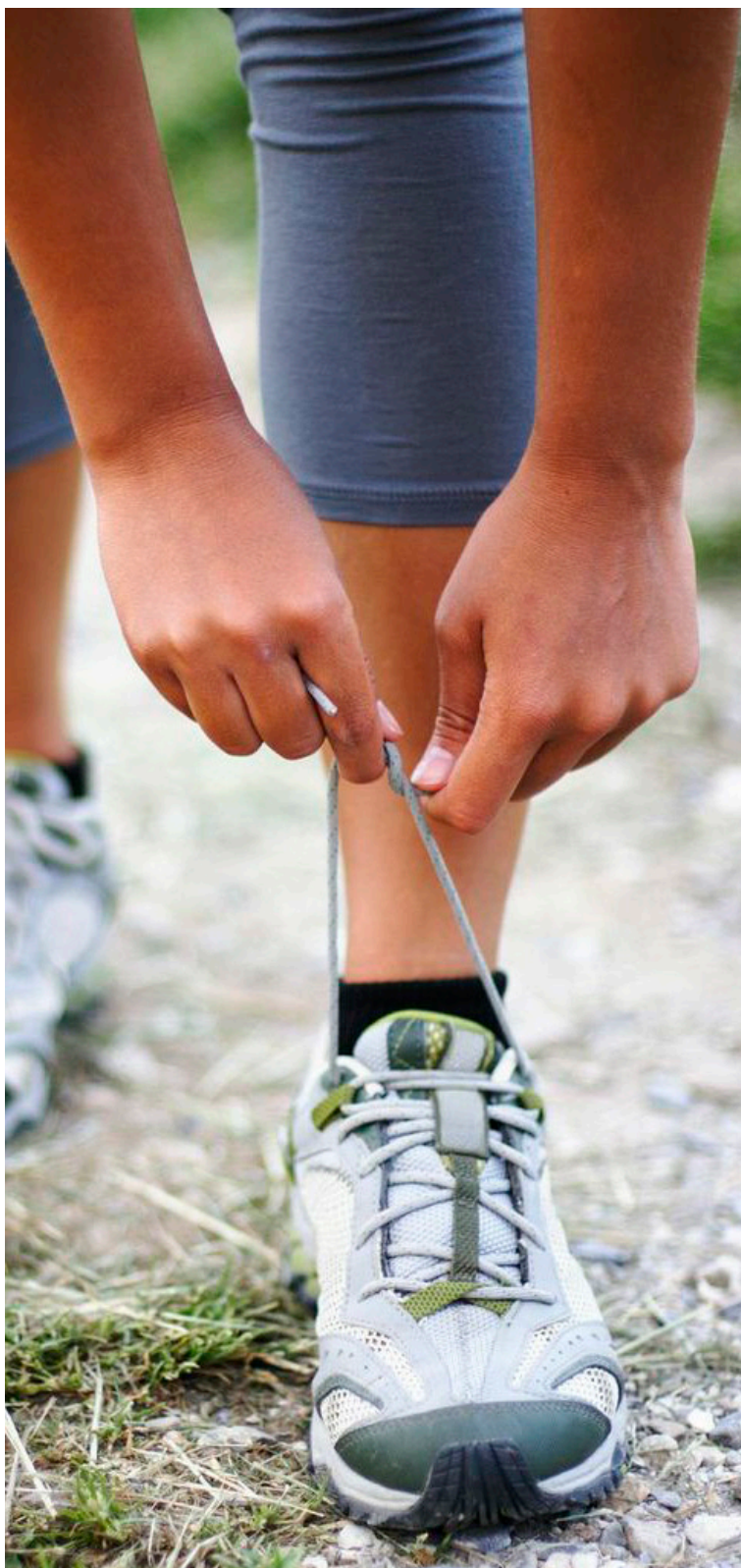
本會提提您

P7 · 定期眼睛檢查
· 驗血測試費用資助

.....

會務專欄

P8 · 我要做義工！
· CDA 多倫多華人分會
職委名單



愛運動，踏出第一步

作者：Barb Gormley 譯者：陳慧珊

確診患上糖尿病的初期，病者需要開始一個運動鍛鍊的計劃。面對這突如其來的需要，還要努力堅持，對很多人來說是一個巨大的挑戰。

10年前，當戈登發現自己患有二型糖尿病時，知道這次要認真的運動。他當時50歲，體重255磅，經常頭痛、背痛、高血壓和睡眠不佳。「身為新聞主播，我很明白與糖尿病有關的統計以及併發症。我知道必須開始運動。」他加入了當地的健身中心後不久，在妻子、糖尿病教育計劃和健身中心的鼓勵下，減去30磅，血糖值下降到正常範圍內。「相比過往十年，我現在感到更年輕。」他說。

儘管這些了不起的成果，多年來持續日常鍛鍊也令戈登經歷了不少酸甜苦辣。例如，去年他失去工作，並搬遷到一個新城市，這些事帶來的壓力，把他的生活推向深淵。接下來的幾週裡，他的訓練減少到近乎零，體重增加了25磅，血糖讀數和血壓一直攀升。「壓力很容易讓人把事情忽略。」今天他為自己的健康和血糖讀數都回到正軌感到欣慰。相信事情的轉機是支持了他38年的妻子雪莉。「有一天她提醒我：糖尿病是不會消失的。」妻子的話令他當頭棒喝，使他不再拖延。

這對夫妻開始一起步行運動，有時聊天，有時沿路欣賞風光。「當我感到頹喪時，雪莉便會激勵我；我們一起步行，彼此享受有對方為伴。」戈登也開始騎自行車，發現這是令人振奮和完美的減壓運動。每一次步行和騎車都令戈登感到比上一次更充實，更容易將運動融入日常生活當中。「我從中得到的成就感，鼓勵我再接再勵。」

專門研究運動和行為變化的科學家，對戈登偶有失守不會感到驚訝。研究指出，大多數患有糖尿病的加拿大人每週僅運動一次或根本不運動。運動只需要適量有規律，便可幫助他們重新控制健康和避免併發症，包括腎臟疾病、失明、截肢、心臟疾病和中風。

大家都知道運動很重要，但要改變長久以來坐著不動的生活習慣，是很多人人生中最大的挑戰，而糖尿病初期患者也不例外。很多人都會為自己不做運動，或逃避日常運動習慣而找著各式各樣的藉口，最常見的例如時間太過緊迫、欠缺動力或社交上的支持，以至財政上的限制等等。

但對於已患上糖尿病或存在高風險的人來說，所面對的障礙往往更多。他們可能已經有許多不同的健康問題，增加了運動的困難。這些問題包括不穩定的血糖、能量和胰島素水平、肥胖、高血壓、疼痛、或血液循環欠佳導致的腳部痛症等。面對多重障礙，要患者從一向靜態的生活模式走向活躍愛運動的生活習慣幾乎是不可能的。所以，現今的研究大部分集中在幫助人們開始和維持健康的生活態度，並尋找可行和容易的運動。不是每個人都喜歡或能夠負擔健身中心的運動模式。適當的運動需要以個人為本，並依照其健康狀況和生活環境而度身訂造，例如他們是否居住在郊區或城市。他們需要不同的選擇，只是單單聽從醫生忠告要做運動是起不了作用的。

最新的研究結果對運動持續性的指引變得更有彈性。例如，加拿大糖尿病協會建議二型糖尿病患者每週積累至少150分鐘中等強度的有氧運動（如步行、騎自行車或游泳），及每週三次阻力運動的訓練。研究發現多次少量的運動和一次連續的劇烈運動同樣有效。此外，每天的日常活動如清潔和爬樓梯，都是有效的運動選擇。

雖然標準的健身運動包括有氧運動和阻力訓練，但大多數的糖尿病專家都不會特別指定運動的類型和持續時間。只要能保持任何形式的運動，即使少量，都總比沒有為好。「從少做起，初時做10分鐘，慢慢一天比一天增加多一點，再一周又一周做多一些。」

每個能夠維持健康生活態度的人都像戈登一樣，積極做自己喜愛的運動，從中得到成功感，而身邊有人不斷支持和鼓勵他們。「成功感和信心很重要，因為能令他們更願意維持健康的生活態度。」戈登寄語其他糖尿病同路人：「健康的血糖水平，令你感覺良好。而你接收到的正面信息，能令你感覺釋放，鼓勵你繼續健康的旅程。不要害怕，只需要踏出第一步就可以了。」

為期40天的攻略

「當我們試圖作一個很大的改變，並期望它成為一個永久性的常規行為，通常都不會成功。」多倫多心理學家Douglas Saunders建議每一天在現有的日程中加入少量行為上的改變，並連續做40天。40日後，這些改變便能成為一種必然的習慣。Saunders本人就是一個很好的例子。他三年前發現患上二型糖尿病，自此每天上班和下班都步行45分鐘，兩年多來一直保持這個習慣。

5個竅門讓你跨過心理障礙，踏出第一步

1. **將運動融入生活** 嘗試增加您日常的活動水平，以替代一個健身中心的會籍。例如，騎自行車做差事、遛狗（或您鄰居的狗）、多走樓梯而少乘坐自動扶梯、與子女或孫兒玩捉迷藏、和配偶晚飯後跳舞等。但你須要老實地衡量實際的活動量。加拿大健康調查發現，大多數人都高估了自己的運動量和強度。
2. **混合社交和運動的時間** 如果你不喜歡運動，不妨嘗試與他人一起做。研究發現，與朋友一起運動可以增添更多樂趣，大大提高令你保持活躍的機會。
3. **使用計步器** 如果你害怕失敗，嘗試整天戴著步計器，量度每天走多少步，並每個星期逐步增加。英國一項研究發現，有風險患上糖尿病的人在使用計步器後，他們的血糖水平降低15%。
4. **保留私人空間** 如果你在外邊運動感覺慚腆，留在家中運動的選擇亦很多。例如使用數碼光碟嘗試一些簡單的練習，如延齡草醫療中心 (www.trilliumhealthcentre.org) 有售的「Sweet Success」(\$25)。
5. **一定要謹慎** 如果你害怕運動或已經怠惰了一段時間，開始運動之前應該徵詢醫生的意見。記錄你運動前、運動期間和運動後的血糖水平，並且使用這些數據來規劃以後的活動。要喝足夠的水，並攜帶能快速吸收的碳水化合物（如葡萄糖片）。研究發現，每天做5至10分鐘的簡單運動，亦可改善血糖水平。

燒烤季節又到了！

作者：Rosie Schwartz 譯者：張穗玲

全年大部分時間，全國各地的加拿大人都焦急地盼望令人興奮的燒烤季節快些到來。雖然少數人會勇者無懼，在嚴冬時戶外燒烤，但大多數人還是等待戶外溫度適宜才進行，一但開始了就不想停下來。在過去未廣泛使用天然氣和丙烷烤爐以前，點火燒烤非常費時，因此通常都會是週末的節目。如今卻不是個問題了。儘管這是個季節性的活動，假如你經常燒烤，可能會想知道多一些關於如何燒烤和選擇燒烤食品的精明建議。

熱狗、漢堡包和厚牛扒一般很受歡迎。除了沙拉和玉米棒，蔬菜總是失去它的用場。但假如你是個燒烤狂熱愛好者，便需要為你的燒烤菜單來個大改造。

對喜歡吃肉的人，單純把牛扒切成小塊會讓人覺得份量不足。與其讓人覺得份量太少，可以考慮將肉與蔬菜（如青椒、蘑菇和洋蔥等）相間地串起來，或者添加些水果在一起。用芒果、洋蔥、紅椒和牛肉做串燒是個讓人賞心悅目的組合。對那些非肉類愛好者，魚類和貝類都是燒烤的好選擇。用煮食爐為不同人準備魚類和肉類是比較困難的。然而把不同的食物（如雞胸肉和魚柳）扔在一起燒烤卻非常容易。

選材時也不要單純燒烤含高蛋白的食物。以蔬菜作為小菜或者沙拉，不單準備非常簡單及容易，並且能提高飲食的營養價值。例如胡蘿蔔稍經烹調後，胡蘿蔔素B（即橙色色素）較生吃時更易於吸收。配上一些橄欖油，幾滴檸檬汁和一些切碎的西人香菜，更會令你的主菜增添風味。再者，你亦可以乘機燒烤多些蔬菜，以供幾天食用。多選擇意大利青瓜 (zucchini)、茄子、青椒和洋蔥，並把剩餘的食物用來做三文治、沙拉或單獨食用。

想來個新嘗試的話，可以考慮燒烤水果作為甜品。桃子、芒果和香蕉都是美味可口的燒烤選擇。如想再創新一點：可將一些如桃子和芒果的生果直接燒烤，又或者將其他生果（如香蕉）以錫紙包著或用盤子盛著來烤。如果你喜歡的話，也可以添加一些朗姆酒和肉桂粉到切片的香蕉上，再灑上碎果仁和低脂凍酸奶一起品嚐。



考慮燒烤食物的健康程度時，燒烤技術也值得留意。大量的脂肪經燃燒後會從肉上滴下來，但這不止是脂肪含量的問題。研究表明燒烤技術會影響食物中致癌物的含量。如果你偏愛食物略為燒焦的話，應該考慮一下這些食物含有被認為是致癌物質的複合物，如雜環胺 (Heterocyclic amines, 簡稱 HCA) 和多環芳香烴 (Polycyclic Aromatic Hydrocarbons, 簡稱 PAH)。

烹調過程中會產生的黑煙和火焰，尤其當油脂滴在炭火上，令火焰上升並出現搶火，都會釋出這兩種致癌的化學物質，成為癌症和燒烤扣上關係的元凶。因此在燒烤時預備一個隨手可及的噴水瓶，避免搶火的發生。除此之外，也有其他方法可以減少這些潛在致癌物質的產生。科學家亦從調味食物的鹵汁及烹調時間等方面著手，發現選用預先醃製及烹調的食物以低溫燒烤較短時間，可減少因燒烤而釋出的致癌物（如HCA）。使用各種含抗氧性的香料和香草也可以減少燒烤所產生的有害影響。多選用瘦和去脂的部分來燒烤。不但可以減少搶火的機會，而且所用的醃料會令食物的味道更好。

高溫烹調是產生先進糖化終產物 (Advanced Glycation End, 簡稱 AGE) 的罪魁禍首，並且與患上糖尿病及相關的併發症狀有莫大關連。一個在歐洲的最新研究發現，比較蒸和高溫烹調兩種不同的方法，以高溫烹調的方法會減少胰島素的敏感性和增加患糖尿病的風險。另一方面，為避免經食物傳播疾病，將雞肉等食物煮熟至關重要。對於帶有骨的雞肉，可將它置於微波爐裡預先煮幾分鐘，以減少烤熟所需的時間。

如此多的選擇，必能為您今個夏日，在後園享受一個既樂趣又健康的燒烤季節！

《摘譯自加拿大糖尿病協會Diabetes Dialogue 2010年秋季期刊》



夏日燒烤

三文魚紅椒串燒配芒果木瓜莎莎醬

芒果木瓜莎莎醬

材料：

芒果，切成丁粒	1杯 (250 毫升)
木瓜，切成丁粒	1杯 (250 毫升)
紅甜椒，切成丁粒	½ 杯 (125 毫升)
紅洋蔥，切碎	3 湯匙 (45 毫升)
香菜，切碎	3 湯匙 (45 毫升)
特級冷壓橄欖油	2 茶匙 (10 毫升)
青檸汁	2 湯匙 (24 毫升)
墨西哥辣椒，去籽切碎 (jalapeno pepper)	1 隻

做法：

所有材料放入有深度的碗或容器，輕力均勻攪拌。試試口味，可酌加少量的鹽再攪拌。如非即時食用，放存入冰箱備用。

串燒 (4 份)

材料：

三文魚	1 磅 (500 克)
紅甜椒	2 隻
特級冷壓橄欖油	1 茶匙 (5 毫升)
青檸汁	1 茶匙 (5 毫升)
甜洋蔥 (大)	½ 隻
竹籤或木籤或燒烤鐵串	數支

做法：

- 如用竹籤或木籤，預先放入水中浸約30分鐘，以防在燒烤過程中燒焦。
- 將三文魚切成約1寸長的小方塊，再將紅甜椒和洋蔥切成約1寸長的小塊。
- 將青檸汁和橄欖油放入一個細的容器，攪勻備用。
- 將材料穿上竹籤或鐵串 - 先串上紅甜椒，再串洋蔥，跟著是三文魚，再串上洋蔥、紅甜椒。之後塗上已拌好的青檸汁/橄欖油。
- 將燒烤爐預熱。之後將串燒每邊烤約5分鐘，視乎個人喜愛的熟透程度。
- 煮熟後便可配上已調好的芒果木瓜莎莎醬享用。

營養分析 (每份計)

碳水化合物	20 克	總脂肪	11 克
蛋白質	24 克	飽和脂肪	1 克
鈉 (鹽)	175 毫克	纖維	4 克
		卡路里	274 卡路里



「醫生與你」健康講座

本會在去年秋天的「醫生與你」講座，於密西沙加市舉行，由牙醫李志雄主講「口腔健康、牙週病與糖尿病」。講座中，李醫生講解口腔基本常識及衛生、口腔情況與糖尿病的關係（包括牙齦炎及牙周炎、齲齒（蛀牙）、唾液腺功能障礙、味道功能障礙、神經系統病變、口腔念珠菌病、皮膚病變）、牙週病與糖尿病的關係，以及預防和對策。該次講座的出席人數約六十人。參加者於醫生答問時間中反應熱烈，各人獲益良多。



本會提提您

定期眼睛檢查

安省醫療保健計劃為患上糖尿病的安省居民免費提供定期的眼睛檢查。糖尿病人比一般人較年輕便出現白內障，亦較易患上青光眼。由糖尿病顯生的視網膜病變，初期徵狀並不明顯，若不及早發現，嚴重者可失去視力。所以患者必須定期檢查眼睛，以便及早發現相關眼疾，作出適當的治療，保持眼睛健康。

驗血測試費用資助

安省健康監測計劃 (Ontario Monitoring for Health Program) 由安省政府撥款資助、加拿大糖尿病協會管理，為所有正在使用胰島素的糖尿病患者或患有妊娠型糖尿病人，提供驗血測試費用的補助，不分年齡。資助範圍包括：

- 驗血試紙及刺針：每年資助百份之七十五，上限為\$820。
- 驗血糖機：資助百份之七十五，上限為\$75，每五年一次。
- 發聲血糖測試儀：資助百份之七十五，上限為\$300，每五年一次。

申請者必須為持有有效安省保健 (OHIP) 的安省居民，需要醫生証實依賴胰島素或患有妊娠型糖尿病，並未從其他渠道得到有關驗血產品的資助。申請人需先繳款購買有關用品，保留收據，然後申請資助。資助以退款 (reimbursement) 形式進行。如需索取退款申請表，請致電：1-800-361-0796 (英語) 查詢。

會務專欄

活動預告

多項活動快將舉行。詳情請參閱附上之宣傳單張。如有任何查詢，請致電華人專線 416-410-1912，我們會盡快回覆您。

我要做義工！

為增加公眾對糖尿病的認識和了解，本會誠意招募熱心人仕加入我們的義工團隊，協助本會的工作，包括文書、聯絡、策劃和支援推廣及教育活動。

有意者需年滿16歲或以上，無需經驗。適合學生、在職人仕、家庭主婦或退休人仕。閣下如有興趣，請到本會的招募網頁 <http://www.diabetes-chinese.ca/volunteer> 或致電 416-410-1912 登記，我們會盡快與您聯絡！

CDA 多倫多華人分會職委名單

職委名單

主席	楊靜秋
秘書	張婉華
財政	張婉華
委員	黃錫輝，梁玉敏，黎秀妍，陳廣源，張陳麗晶，朱鄭肇儀，張婉華

聯絡我們

多倫多華人分會
電話：416-410-1912
電郵：mail@diabetes-chinese.ca
網址：<http://www.diabetes-chinese.ca>

《會員會訊》由加拿大糖尿病協會多倫多華人分會作資料整理及編輯，一年出版三次，免費寄贈或電郵予各會員。2013年度會費全免。

項目／小組幹事

會員招募	黃錫輝，朱鄭肇儀，張婉華，顧利平，陳美因
會員會訊	區嘉琳，黎秀妍，張穗玲，陳慧珊，陳迪迦
活動策劃	梁玉敏，唐梓燕，盧談嫺賢
網頁設計	林鑒泉，錢子樺
贊助商招募	陳廣源
教育小組	張陳麗晶
義工統籌	朱鄭肇儀
顧問醫生	郭詠觀 - 家庭醫生 鄭玉欣 - 內分泌專科醫生 汪正道 - 家庭醫生 吳新權 - 內分泌專科醫生

免責聲明：本通訊內資料僅供參考之用，只代表原作者或媒體的觀點，不能取代醫生的診斷及治療。本通訊已盡可能做到信息來源可靠，但不對此作任何擔保。對於引用本通訊文章的部份或全部內容所導致的損失，概不負責。文章內提及的產品或療程並未經加拿大糖尿病協會及其分會推介，建議使用前先向合資格醫務人員查詢。

版權聲明：本通訊轉載文章版權屬原作者或媒體所有，編輯部已盡可能註明來源及作者以示對著作版權的尊重。因本通訊屬非牟利性質，無能力提供稿酬，希望能得到有關作者或媒體的諒解。若不同意摘錄，請以電郵通知。

編輯部電郵: newsletter@diabetes-chinese.ca
如慷慨樂助，支票請抬頭 Canadian Diabetes Association Toronto Chinese Chapter.