

糖尿病詞彙表

A1C 測試	稱“糖化血紅素”測試，是一種血液測試，可檢測您在過去 120 日的平均血糖水平。
有氧運動	會讓您的心率加速、呼吸加快的活動。
血糖	血糖是血液中葡萄糖（糖）的量。
血脂	血脂是血液中的脂肪（油脂），例如脂肪酸和膽固醇。
血壓	血壓是血液對血管壁所產生壓力的量度。糖尿病患者的血壓目標為 130/80mm Hg 以下。此目標讀數中的上壓 (130) 是指心臟收縮時將血液泵出的壓力（收縮壓）。下壓 (80) 是指心臟每下跳動之間舒張時的壓力（舒張壓）。
碳水化合物	碳水化合物是食物中的三大營養素之一。澱粉、水果、奶類製品及某些蔬菜均含有碳水化合物。碳水化合物可為身體提供能量，經消化後會分解成葡萄糖。
膽固醇	膽固醇是一種存在於每個人的血液和細胞中的脂肪。膽固醇共分爲兩類：LDL（低密度脂蛋白）及 HDL（高密度脂蛋白）。
	LDL（低密度脂蛋白）：一般被稱爲“壞”膽固醇，因爲 LDL 水平過高可增加患心臟病的風險。
	HDL（高密度脂蛋白）：則被稱爲“好”膽固醇。HDL 水平較高可降低患心臟病的風險。
纖維	纖維：膳食纖維是其中一類碳水化合物。膳食纖維分爲兩種：非水溶性纖維的作用有如海綿，當食物通過腸道時，它會吸收水份，有助排便及舒緩便秘。麥麩和五穀就是含有大量非水溶性纖維的食物。此外，水果和蔬菜的表皮，以及食用種子均含有大量非水溶性纖維。食物經過越多的提煉或加工，例如：磨粉、去皮、沸煮或萃取，所含的纖維則越少。爲攝取足夠的非水溶性纖維，應儘量進食非加工食品。
葡萄糖	碳水化合物經人體吸收後會分解成一種稱爲葡萄糖的糖類。對糖尿病患者而言，進食適當及適量的碳水化合物是至關重要的。
胰島素	胰島素是胰臟分泌出來的荷爾蒙，作用在於控制血液中的葡萄糖含量。糖尿病患者的胰臟胰島素分泌不足，或人體無法正常使用胰臟分泌的胰島素。結果，血糖便會積聚在血流中。
中度帶氧運動	中度帶氧運動 可令您的呼吸變得急速，心臟跳動得更快，但應不會影響說話卻無法唱歌。中度帶氧運動包括急步行、溜冰及踏單車。
胰臟	胰臟是屬於消化系統中的一個器官，主要功能是分泌消化酶將食物分解，以及製造胰島素來控制血液中的血糖量。患上糖尿病就是指胰臟不能製造任何或足夠的胰島素，或不能有效地運用胰臟所製造出來的胰島素。
阻力運動	這種運動形式可以鍛煉肌肉。舉重、仰臥起坐和俯臥撐等均屬於阻力運動。
飽和脂肪	當液態的植物油經過氧化過程轉化成固體狀態時，便會形成反式脂肪。一般用於加工食品，因爲能改善食物的味道及質感，同時可延長

糖尿病詞彙表

	<p>食物的保鮮期。但反式脂肪並非人體所需的脂肪。研究顯示，反式脂肪會增加患心臟病的風險，因為它會提高 LDL（壞膽固醇）及降低 HDL（好膽固醇）的水平。</p>
水溶性纖維	<p>水溶性纖維在通過消化道時會分解成膠狀物質，能將“壞膽固醇”包圍及阻擋它進入血流，從而降低罹患心臟病的風險。水溶性纖維包括用於製造果凍及口香糖的果膠，例如：瓜爾豆膠。含有水溶性纖維的食物有燕麥、豌豆、乾豆、扁豆、某些食用種子、糙米、大麥、水果（如蘋果）、某些綠色蔬菜（如西蘭花）和馬鈴薯等。</p>
糖醇	<p>糖醇是一種碳水化合物，擁有與糖和乙醇相似的化學結構。常見的糖醇包括山梨醇、乳糖醇和木糖醇。我們的身體無法很好地吸收或使用糖醇，所以轉化成碳水化合物的並不太多。每天 10 克以下的糖醇被認為是安全的。</p>
反式脂肪	<p>當液態的植物油經過氧化過程轉化成固體狀態時，便會形成反式脂肪。一般用於加工食品，因為能改善食物的味道及質感，同時可延長食物的保鮮期。但反式脂肪並非人體所需的脂肪。研究顯示，反式脂肪會增加患心臟病的風險，因為它會提高 LDL（壞膽固醇）及降低 HDL（好膽固醇）的水平。</p>
三酸甘油脂	<p>是血液中的一種脂肪物質，三酸甘油脂是身體從糖份、酒精和某些食物製造出來。如有過多的三酸甘油脂積聚在血管內膜，可導致主動脈變硬及收窄。如您已有高血壓或糖尿病，亦會增加三酸甘油脂水平過高的風險，誘發心臟病的機會亦會隨之提高。</p>
劇烈帶氧運動	<p>劇烈帶氧運動 可將您的心率推至相當高的水平，您會因為喘氣而說話困難。劇烈帶氧運動包括跑步、打籃球、踢足球及越野滑雪。</p>