

新的一年 新的開始



2019年對我們分會是期待的一年。由決定停辦期刊至重辦已有一年的時間。我們在此衷心感激義工團隊的熱誠，對分會和華人社會的貢獻。

透過期刊，我們會繼續為大家提供跟糖尿病和健康有關的最新資訊。我們亦新增了「會友聚焦」，讓大家深入認識會友。而且，我們歡迎會友投稿，跟大家分享參加活動後的得著。

今期的期刊，我們將會跟大家探討服用降血糖藥物會否影響維生素的指數，以及討論年初聯邦政府發布的加拿大飲食指南（更新版）。

本會會繼續舉辦不同的多元化活動，提供一個平台給大家互動，互相鼓勵和支持，正面對抗和處理糖尿病。僅記活動名額有限，大家記得盡快報名啊！

陳擅勤 主席
加拿大糖尿病協會
多倫多華人分會

目錄

主席的話	1
專題 1	2-3
• 服用降血糖藥二甲雙胍會導致缺乏維他命B12嗎？	
專題 2	4-5
• 糖尿病與更新的加拿大飲食指南	
會友心聲	6-7
• 「醫生與你」健康講座	
• 健康聖誕好煮意	
會友聚焦	8
活動預告	8

服用降血糖藥 二甲雙胍會導致 缺乏維他命B12嗎？

作者：郭詠觀醫生
(多倫多華人分會顧問醫生)



維他命(vitamins、又稱維生素)，是人體細胞正常運作、生長和發育所必須的。我們身體必須的維他命共有十三種，缺一不可，缺乏了任何一種都會導致疾病。

維他命B12的學名是「鈷胺素」(Cobalamin)。人體需要維他命B12製造紅血球、神經細胞、脫氧核糖核酸(DNA)和進行其他多種功能。成年人平均每天需要2.4微克(micrograms)。

如同大部份其他維他命，人體並不能製造維他命B12，必須從食物或補充劑攝取。問題在於有些人沒有進食足夠的份量，而另外有些人就算進食足夠份量但卻不能有效吸收。所以，缺乏維他命B12是普遍的，尤其是在長者中。

「美國國家健康和營養調查」(The National Health and Nutrition Examination Survey)估計在年過五十歲的國民中，有百分之3.2患有嚴重缺乏維他命B12，而有多至百分之20患有臨界及輕度缺乏維他命B12。

缺乏維他命B12會導致「巨細胞性貧血」(macrocytic anemia)和「脊髓亞急性聯合變性」(Subacute combined degeneration of the spinal cord)等。症狀包括貧血及其癥狀、例如容易疲倦、乏力等；黃疸；舌頭發脹和發炎；手腳

發麻或有異樣的感覺；行路困難、例如行路時搖晃欲倒、平衡出現問題等；認知困難、例如思考和理解出現問題；記憶力衰退；偏執；幻覺等。

缺乏維他命B12的症狀可能不明顯及惡化得緩慢，所以患者並不察覺，但也可來得較快較急。由於缺乏維他命B12可導致的症狀繁多，所以有機會漏診或誤診。雖然有經驗的醫生能在向患者和家人詳細詢問病史及為患者作仔細的臨床檢查時察覺缺乏維他命B12，但確診需要驗血檢查。趁早確診和及時的治療是很重要的，因為缺乏維他命B12可導致嚴重的神經系統及血液疾病。

植物不能製造維他命B12，能提供維他命B12的食物包括肉類(紅肉和白肉：豬、牛、羊、魚、家禽等)、雞蛋、奶類飲食及其他來自動物的飲食。

導致缺乏維他命B12的原因有多個，出乎意料的是其中兩個原因是為改善健康而採取的做法：

1. 素食：純素食者患上缺乏維他命B12的風險很高，除非他們食用的穀物添加了維他命B12或服用維他命B12補充劑。
2. 減肥手術：接受胃釘合 (stomach stapling) 或其他減肥手術的人患上缺乏維他命B12的風險較高，因為手術會妨礙人體從食物中攝取維他命B12。

其他會導致缺乏維他命B12的原因包括：

1. 乳糜瀉 (celiac disease) 或克隆氏症 (Crohn's disease) 等會妨礙攝取維他命B12的腸胃疾病。
2. 惡性貧血 (Pernicious anemia)：因胃細胞不能製造「內因子」(intrinsic factor)、導致出現維他命B12吸收障礙。

3. 食用生的或未煮熟但受寄生蟲闊節裂頭絛蟲 (Diphyllobothrium latum、又稱魚絛蟲 fish tapeworm) 感染的魚會導致缺乏維他命B12。
4. 有些藥物也會導致缺乏維他命B12，包括：
 - A) 減低胃酸分泌的藥物，因為吸收維他命B12需要酸性的環境；
 - B) 降血糖藥二甲雙胍 (Metformin)：二甲雙胍是最常用的降血糖藥，療效高而副作用不多和不嚴重。

最近有研究報告發現長期服用二甲雙胍會增加患上缺乏維他命B12的風險。不過，研究人員認為增加的風險不是很高，所以，患者不需過分擔心而不敢或停止服用二甲雙胍，而是應定時量度血液內維他命B12的水平。就算沒有症狀也需進行檢查，以便盡早察覺缺乏維他命B12而及時服用補充劑。



糖尿病與更新的 加拿大飲食指南

作者：雷靄霖（卑詩及安省註冊營養師）

大家有沒有留意到聯邦政府的衛生部於今年初發佈了更新的加拿大飲食指南？

如果您曾經瀏覽過加拿大糖尿病協會的資訊，或跟註冊營養師談及過糖尿病的飲食建議，您可發覺更新的飲食指南像似曾相識的。沒錯，更新的飲食指南跟專為糖尿病患者而設的飲食指引是有相似的地方。讓我跟大家探討更新的指南，以及糖尿病患者如何引用指南和所需注意的事項。

多菜少肉

新的指南著重於多菜少肉。不同的研究指出，多吃蔬果有助減低患慢性疾病的風險，包括心臟病，過胖症和癌症等。蔬菜一般含有豐富的膳食纖維，而多吃蔬菜亦有助穩定糖尿病患者的血糖指數。

至於肉類，紅肉含多飽和脂肪，而飽和脂肪對心臟亦有一定的威脅，所以指引建議多吃瘦肉，家禽，魚類，豆腐，豆類以及多進食不飽和和多不飽和脂肪的食物，例如果仁和種子。

多吃植物蛋白質

新的指南亦呼籲大家多進食植物蛋白質，例如豆腐，豆類，果仁和種子。而且將以前的奶類和代替品以及肉類和代替品合成為一個食物組別，稱為蛋白質。

多喝水

更新的指南跟糖尿病患者而設的飲食指引的別處在於飲料方面。前者鼓勵多喝水，皆因太多人喝含有糖分的飲料，例如汽水，果汁等，而不同的研究指出攝取過多糖分對身體有負面影響。

雖然後者建議飲料為奶類或其代替品，但這不代表建議是錯誤或過時的，因為更新的指南仍然鼓勵大家進食奶類或其代替品。所以如果您習慣在進餐時喝奶，您不需要作任何改變，只要謹記多喝水便可。

食用分量因人而異

新的指南沒有指定每天需從每個食物組別吃多少。因每個人的食量不同，所以沒有指定的分量也有它的好處。如果有指定的建議分量，有些食量不大的人可能覺得是一種壓力，因每天要吃指定的分量。不過亦有人認為沒有建議的分量反而令指引比較模糊。

個人認為，每個人的食用分量不同，所以沒有指定的是較彈性的。大家能自主去決定應吃多少。當然，更新的指南又不是完全沒有提供任何建議，而是建議大家用碟進餐時應吃半碟菜，四份一碟全穀物，和四分一碟含蛋白質的食物。這個建議跟糖尿病的飲食指引是比較相近的。

雖然指南是用碟來建議如何進食，但華人亦可使用同一指引應用在碗上。進餐時碗內應有半碗菜，四份一碗全穀物，和四分一碗含蛋白質的食物。

全心飲食

沒有指定的食用分量，皆因政府建議大家多採取全心飲食，意思是大家應多聆聽身體發出的信息，例如肚餓時該吃，進餐時應慢慢咀嚼，而感到飽時該停止進食。

多煮食

新的指南亦鼓勵大家多煮食。在家煮食的食物總比在餐廳進食的較健康。而且，大家亦可購買材料煮食時可閱讀營養標籤去定斷食物是否符合個人的健康要求。

多跟別人進食

最後，指南建議大家多跟別人一起用餐。一起進餐給大家一個聯誼的機會，增進與家人和朋友之間的感情。

這一點我不得否認，現今社會令大家腳步急促，沒有太多空餘時間去好好了解身邊的家人和朋友。所以，更新的指南不但顧及我們所需的營養，而且顧及到我們的身心健康。

指南內還有其他建議，如果想進一步了解對更新的指南，請瀏覽網站 <https://food-guide.canada.ca/en/>。

吃大量蔬菜
和水果



多吃植物
蛋白質

多喝水

選摘全穀物



全心飲食



多煮食



好好享用食物



多跟別人進食



Health
Canada

Santé
Canada

Canada



會友 心聲

「醫生與你」 健康講座

投稿: Lucy Zhang (張張)

老人失智症是年長者特別關心的意題，尤其它與糖尿病的密切關係。去年的十一月十三日，我參加了加拿大糖尿病協會多倫多華人分會於萬錦市的 Dragon Legend 舉辦的「老人失智症與糖尿病」專題講座和晚宴。分會邀請了多倫多大學副教授陳飛鵬 (Dr. Gabriel Chan) 作客席主講。

陳副教授為參加者講解了如何診斷老年失智症和其十大警告訊號，以及它和糖尿病的關係。在互動環節中，他舉出了不同病例與參加者相討。陳副教授還為大家介紹了糖尿病與老年失智症的相關資訊，例如糖尿病者如何預防老年失智症等。最後，陳副教授解答了幾位糖友關心的問題。

在講座中，陳副教授提及到：「上醫，治未病。」

這意思是預防醫學是最為可貴，亦是我從這次講座領悟到的。



健康聖誕好煮意

投稿: Joseph Cheung

一向熱愛下廚的我，收到會訊後便率先報名參加：「健康聖誕好煮意」。到達會場時，註冊營養師兼導師Sara已在黑板寫下課堂流程。根據流程，學員們須要編為小組一起合作去炮製美食。

Sara亦與我們分享了她的專業知識和入廚心得，例如罐頭吞拿魚要選用Skipjack品種，但令我最深刻的是她說到蝦的營養價值和如何將其處理。她提及到，醃蝦前要以棉質布才能將蝦充份地抹乾；醃好後放回雪櫃才能使製成品爽口。這時才猛然醒覺為何一向只會利用廚用抹紙而達不到百分百將蝦抹乾的原因。

我們的小組很快地，按要求切好了薑、蔥、蒜頭、紅蔥頭及青紅黃椒，故有餘閒去觀摩別組的操作。每組學員都很專心合力地炮製食品，當然少不了導師的從旁協助。這次菜譜是中西合璧：有用中式菜鑊去炒，也有用焗爐去烘烤。

食物的香氣提醒了我們品嚐時刻到了：烤焗番茄，自捲法國牛角包，七彩脆杯，蝴蝶蝦，火腿鑲雞胸。學員們都合拍地分配碟子和食物，畢竟要吃飽了才有力氣去收拾喔！

這次活動我獲益良多，亦期待來年再次參加烹飪班與學員和導師交流。





會友聚焦

每期期刊我們將會介紹一至兩位的會友，而本期我們跟大家介紹期刊的新主編，雷靄霖 (Novella)。

雷靄霖為卑詩省和安省執業的註冊營養師，身兼營養顧問和專欄作家，為不同機構和媒體編寫各類關於健康飲食和營養資訊。

數年前，Novella 於加拿大糖尿病協會總部工作而認識了分會的委員會成員和會友。自此她開始參加分會的活動，包括擔任其活動講師，以及參與會訊的策劃和項目。

放下營養師和分會主編的身份，她熱愛周遊列國，閒時喜愛閱讀和下廚，特別是研究美味的菜式給她家中的小公主。

活動預告



治療瑜珈班

本會一年一度的治療瑜珈班於今年夏季(七月至九月)開始，並由三班增設為四班。新增的課程為星期五晚上六時半至七時半。所有治療瑜珈班由專業的醫護人士擔任導師。有關詳情，請參閱隨會訊附上之單張，或致電華人分會專線 416-410-1912 查詢。名額有限，請快來報名啊！

加拿大糖尿病協會 — 多倫多華人分會

職名單	主席	陳擅勤
	副主席	張陳麗晶
	秘書/財政	張婉華
	委員	陳慧珊、陳擅勤、張陳麗晶、張婉華、朱鄭肇儀、楊靜秋
	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

項目 ／ 小組 幹事	會員招募/ 社區外展	邱美常、顧利平、張子嫻、黃錫輝、何惠玲、馮世豪
	會員會訊	雷靄霖、陳慧珊、陳璟琮
	活動策劃	陳擅勤、梁詠琴、何惠玲、陳璟琮、楊淇林、林思彤、何肇軒、Christine He
	網頁設計	陳慧珊、林鑒泉、陳志揚
	義工統籌	朱鄭肇儀、何秀嫻、黃尚雅
	教育小組	張陳麗晶、何肇軒、楊淇

聯絡我們

加拿大糖尿病協會 - 多倫多華人分會

電話：416-410-1912

郵寄地址：Diabetes Canada

-Toronto Chinese Chapter

PO Box 42071, 2851 John Street,

Markham, ON L3R 5R7

聯絡電郵：mail@diabetes-chinese.ca

編輯部電郵：newsletter@diabetes-chinese.ca

網址：http://www.diabetes-chinese.ca

加拿大糖尿病協會多倫多華人分會為非牟利機構。《會員會訊》由本分會作資料整理及編輯，一年出版四次，免費寄贈或電郵予各會員。2019年度會費全免。

如慷慨樂助，支票請抬頭 Diabetes Canada - Toronto Chinese Chapter.

免責聲明：本會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。本分會已盡可能做到信息來源可靠，但不對此作任何擔保。對於引用本會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本分會推介，建議使用前先向合資格醫務人員查詢。

版權聲明：本會訊所轉載文章的版權屬原作者或媒體所有，本分會已盡可能註明來源及作者以示對著作版權的尊重。若不同意摘錄，請以電郵通知。