



## 生活習慣好 血糖更穩定

控制血糖，除了藥物還有重要的兩大生活習慣，飲食與運動。良好的飲食習慣以及每週做150分鐘以上的帶氧運動，不僅有利於心腦血管的健康，並且對血糖檢測指標之一的A1C的影響可以接近2%。

這期的會員快訊，郭醫生分享了糖尿病與退化性關節炎的複雜關係。註冊營養師蔡依憬也與無法參加我們素食烹飪課的會員分享了烹飪課中的部分內容。感謝我們各位義工的支持和無私的義務導師們領導下，讓我們在2019年中舉辦了備受會員歡迎的健步行小組，瑜伽課，烹飪課以及太極課。在2020年期間我們也將繼續組織安排以上各行的運動小組，讓大家健康之餘還可以與其他會員一起社交和互動。更多活動的內容請關注我們會務專欄中的活動快訊。

陳擅勤 主席  
加拿大糖尿病協會  
多倫多華人分會

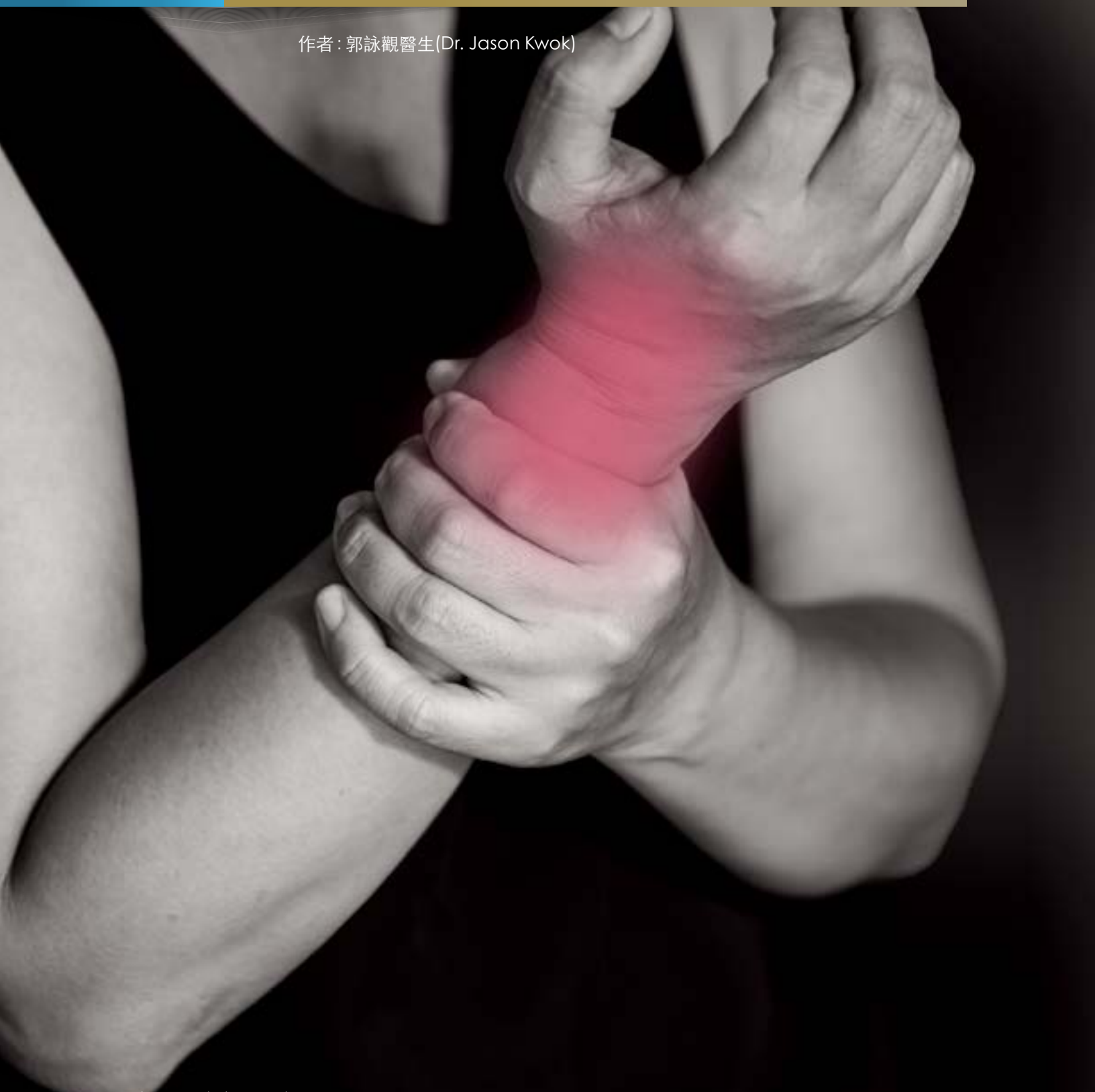
## 目錄

主席的話	1
專題 1 糖尿病與退化性關節炎	2-3
專題 2 素食營養	4-5
會員心聲/活動花絮	6-7
• 會員心聲	
• 素食烹飪課	
• 健步行	
• 滋味館(節日布朗尼)	
會務專欄	8
• 活動預告	
• 志願者招募	
• 職員名單與聯絡方式	
附載刊物	
• 太極課宣傳單頁	
• 瑜伽課宣傳單頁	

## 專題 1

# 糖尿病與退化性關節炎

作者：郭詠觀醫生(Dr. Jason Kwok)

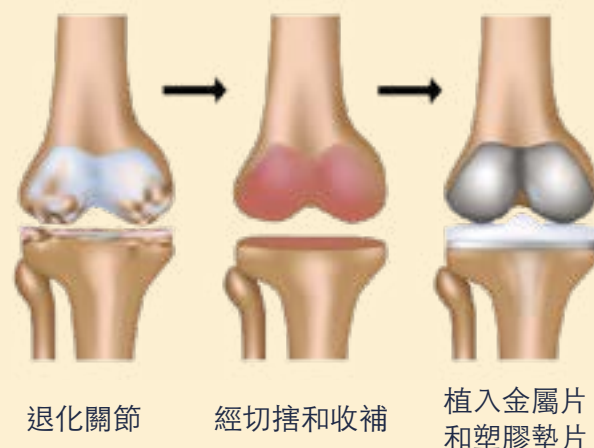


不少人同時患有二型糖尿病和退化性關節炎 (osteoarthritis 簡稱 OA)，某些經常與糖尿病有關連的毛病，例如肥胖、血壓高、血脂高等，也會與退化性關節炎有關連。糖尿病與退化性關節炎的關係是複雜的，而兩者又會互相影響，陷入一個惡性循環，令糖尿病的惡化導致更嚴重的退化性關節炎、而退化性關節炎的惡化也會導致更嚴重的糖尿病。

身體質量指數 (Body mass index 簡稱 BMI) 與年齡同都是二型糖尿病和退化性關節炎的高危因素。但其他因素也可能牽涉在內，因為單是關節及軟骨受傷和勞損並不足以解釋為何二型糖尿病人有較高同時患有退化性關節炎的風險。有研究人員認為糖尿病本身就是會導致退化性關節炎的高危因素，有研究顯示，高血糖、血糖的代謝物、及不正常的血脂都會損害關節的軟骨，而伴隨著糖尿病的慢性輕度炎症也會導致退化性關節炎。

患有二型糖尿病增加患上嚴重的退化性關節炎及需要接受關節置換手術 (joint replacement surgery) 的風險，於 2013 年刊登在醫學期刊『糖尿病護理』 (Diabetes Care) 的一份研究報告顯示，在跟進了 927 位年齡介乎 40 至 80 歲的男女長達二十年後，發覺患有二型糖尿病的患者接受膝關節置換手術的比率，是沒有患上二型糖尿病的人超過三倍，排除其他可能導致退化性關節炎的因素 (例如年齡、身體質量指數等) 後，研究人員的結論是二型糖尿病是導致需要接受膝關節置換手術的獨立預報因子 (independent predictor)，而患病時間越長、需要接受手術的可能性就越高。另外，於 2012 年刊登在醫學期

## 膝關節置換

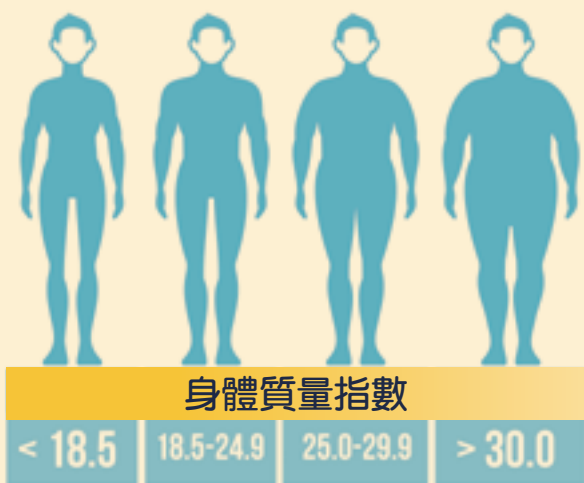


刊『膝關節』 (Knee) 的一份研究報告顯示，患有二型糖尿病的患者在接受了膝關節置換手術後的功能恢復是較差的。

退化性關節炎會導致肢體功能障礙，因此而受到不良影響的身體器官及系統 (尤其是心臟及血管系統) 也會為二型糖尿病帶來衝擊，肢體功能障礙使患者減少、甚至不能定時運動，令體重上升、血糖、血脂和血壓也會升高。此外，有研究報告發現手及膝退化性關節炎與血管硬化有關連，而關節炎及二型糖尿病患者與沒有患上這些病的人比較，患上心臟及血管疾病的風險就較高。

雖然研究人員仍在探討，在二型糖尿病和退化性關節炎二者之間的關係，那個是因、那個是果，但肯定的是同時患有二型糖尿病和退化性關節炎大大增加患上其他疾病的風險，例如，退化性關節炎病人患上抑鬱症的風險是較高，和整體生活的質素是較低，同時患有多个疾病，例如糖尿病、心臟和血管疾病及退化性關節炎患者的心理和情緒健康會是更低的。

於 2011 年刊登在『英國醫學會』醫學期刊的一份報告顯示，退化性關節炎的患者有較高的死亡率，同時也患有糖尿病、心臟及血管疾病及步行障礙的患者的死亡率就更高，步行障礙的嚴重程度越高，死亡率就越高。研究人員建議，趁早察覺步行障礙及其他會妨礙糖尿病人自我護理的身體功能障礙 (例如手關節炎會影響自我注射胰島素) 等能打破、至少改變二型糖尿病和退化性關節炎之間的惡性循環，所以，除藥物治療外，採取因應患者的病況而定出適合個人的鍛煉計劃最能幫助患者及在護理方面起出極其重要的關鍵作用。



作者：蔡依憬 註冊營養師

隨著環境保護，動物人權，以及潛在的健康益處，越來越多人開始更多的選擇素食。多個快餐餐廳也紛紛加入了這場飲食趨勢中。計劃好的素食，可以幫助控制血糖，預防便秘，減低血脂，預防體重過重，以及對某些癌症有預防作用。素食蛋白也比動物蛋白的生產過程更加環保。由於對於個人與環境的益處，越來越多的專業人士也開始更加的推崇素食為主的飲食習慣。

如果飲食習慣欠佳，素食也一樣會對身體有害。雖然沒有肉類，但是過量的精細碳水以及油炸食物，也會對心腦血管造成負擔。看壹個飲食好不好，我們需要更全面的針對個人去評估。素食飲食不一定健康，要看食材怎麼搭配和準備。現在一些人，為了趕時髦或者覺得可以減肥說自己是素食主義，然後每天喝果汁和吃烘焙食品。但是這樣的行為最後的結果通常是營養不良和肥胖。不同的食物提供不同的營養，減少壹個類型的食材容易造成營養不良。素食根據不同的嚴格程度：有些人純素（不吃肉，雞蛋，和牛奶），有些人素食會吃雞蛋，奶類，或者海鮮類。根據不同的嚴格程度，他們容易出現的營養素缺乏也會不一樣。

美國營養師協會認可：一個計劃好和營養均衡的素食飲食習慣可能會有預防和治療疾病的功能。一個好的飲食習慣可以降低糖尿病風險或者幫助糖尿病的血糖控制。

## 素食容易缺乏的營養素

### 蛋白質

含蛋白質食材：

大豆類（豆腐） 堅果類（南瓜籽和大麻籽），藜麥，芝士，雞蛋，希臘酸奶(Greek yogurt)

蛋白質是肌肉組成的重要部分，缺乏蛋白質會導致肌肉流失。隨著年齡的增加，我們對蛋白質的運用會下降。蛋白質與富含蛋白質的食物共同食用還可以幫助血糖的控制。因此，三餐都吃富含蛋白質的食物可以幫助控制血糖並且確保蛋白質的吸收。

### Omega-3

含有omega-3食材：

海帶，紫菜，亞麻籽粉 (flax seed powder)，富含油脂的深海魚類，如三文魚和吞拿魚。

使用含有omega-3的食材或考慮使用補充劑omega-3(特別是EPA和DHA)的攝入可以幫助身體抗炎並且預防心腦血管疾病。

## 維他命B12

含有維他命B12的食材：

添加B12的營養酵母(nutritional yeast)，添加B12的麥片，雞蛋，乳製品

選擇添加B12補充劑的食材B12在身體中可以維持神經系統和血細胞健康。50歲以上，腸胃對B12的吸收下降。糖尿病的藥物metformin(二甲雙胍)也會影響B12的吸收。B12在植物性食物中並不天然存在，全素食的人需要通過服用fortified，含有添加B12的食物來獲得。缺乏維他命B12可能出現貧血，記憶力下降，以及老人痴呆症狀。請與你的家庭醫生或者註冊營養師諮詢，你是否需要使用的營養補充劑。

## 鈣和維他命D

含有鈣的食材：

乳製品(奶，優格，奶酪等)，強化奶類，芝麻醬

含有維他命D的食材：

乳製品，強化大豆飲品

維他命D可以通過曬太陽由皮膚合成，但是由於緯度的關係日照產生的Vitamin D有限。缺乏維生素D可能引發骨質疏鬆以及腸胃問題。鈣與維他命D一起服用吸收可以增強鈣吸收。加拿大衛生局(Health Canada)推薦65+的人群每日服用維生素D補充劑1000IU。

## 鐵

含有鐵的食材：

豆類，堅果類，黑木耳，強化穀物類(enriched cereals and flours)，雞蛋

每餐都吃點含鐵食物 缺鐵容易導致沒精力，容易疲憊，臉色蒼白，和手冷腳冷。植物性鐵的吸收不如動物性鐵，因此素食需要確保每餐都含有植物性鐵並且把含有植物性鐵的食材(如豆類，堅果類)結合富含維生素C的食物(比如說彩椒，檸檬水)來幫助植物性鐵的吸收。

## 吃素還是吃葷好？

通常來說，健康的人如果可以吃均衡的搭配，確保以上提到素食容易缺乏的幾個幾個營養素的攝入，那富含纖維以及抗氧化物的素食對人體還有不少好處。但是，如果這個人是一個女性，喜歡長跑，有某些消化疾病或者服用一些影響營養吸收的藥物，那麼素食帶來的營養素缺乏的風險比較大。如果你在考慮調整飲食以素食為主，請先詢問你的家庭醫生或者註冊營養師。

(本文內容修改自2019年健康烹飪課--素食煮意課程的核心內容)





會員  
心聲

活動  
花絮

投稿：健步活動領隊，何秀嫻

大約在九年前我被驗出血糖偏高，雖未至於糖尿病，經過醫生轉介參加糖尿病協會的糖尿病預防講座，經過護士及營養專家的指導認識到很多可以控制血糖的方法，除了控制飲食我更開始參加糖尿病協會安排嘅運動課程例如太極班瑜珈班。後來更經朋友介紹認識了健行會的活動，這個活動令我認識到好多喜歡運動嘅朋友而我亦養成每周最少一天。參加由註冊領隊CK領導，穿梭於多倫多各個步行徑道，或到不遠的小鎮健步及觀賞風景，幾年之後我覺得應該將這個活動介紹給我的朋友及糖尿病患者。當我向會長提出這項運動，經過多方安排商討，終於在2019年九月我們開始健步行這個活動。

我了解到健步不單可以幫助控制血糖，甚至對控制血壓及血脂肪也很有幫助。因為要安排給糖尿病協會的會員，我們在專業領隊的帶領下，考慮不同人群的運動能力差異，把活動安排適合及安全些。2019年我們舉行了三次的活動，有不少的會員參加，他們也產生很大的興趣。2020年度我們將會繼續安排每月一次的健步活動，更會在講坐中解答很多健步會員對於步道的疑問。希望各位踴躍參加，在步行徑上見到大家。

如果您想報名參加我們2020的健步行活動，請參考健步行的活動頁面報名。





## 健康新煮意

投稿：Cecilia Chow Cheung

從會訊得悉，今期“健康新煮意”講座是介紹素食菜餚和甜點；就是素食甜點深深地吸引了我，於是便遞上報名表。

多倫多華人分會邀請了註冊營養師，Catherine蔡依憬作為導師。為了完成共五款菜餚及甜點，學員們自發地分組，而我，當然加入甜點組。

看着食譜，我組便按分量去準備製作布朗尼甜點。留意到食譜沒有麵粉，雞蛋及白糖。按食譜程序，及導師從旁協助下，我們終於順利地將食材放進預熱烤箱。為了稍後裝飾甜點，我們更輕抹草莓並修改了草莓型狀。

隨後，我便觀摩別組運作，發覺桌上擺放了多樣無鈉豆類罐頭，低鈉菜湯，低鈉醬油，檸檬，多款香料，藜麥，豆腐干等等。此外，還有不少食譜以外的材料呢！

我們的布朗尼甜點出爐了。此時別組學員也相繼完成四道菜餚：鷹嘴豆泥，藜麥沙律，香芹炒豆干及麻婆豆腐。只有麻婆豆腐食材是含有瘦肉碎。

品嚐食物時，導師便介紹多方面食物搭配知識。比起其他穀物類，藜麥含有更高的蛋白質和鐵，並且含有豐富的纖維兼低升糖指數。全素者應採用Nutritional Yeast 以 補足vitamin B12 不足。買豆腐干時，該選擇低鈉的，等等.....

上完這講座，導師開啓了我們要善用食物標籤選擇食材。還有，要多選擇全穀類、蔬菜及豆類等。這些食物雖含有碳水化合物，但纖維量亦較高，有助減低血糖水平。

### 滋味館

在我們去年舉辦的素食新煮意中，註冊營養師蔡依憬和我們分享了5道素食菜色。她還給大家分享了素食容易缺乏的營養素以及如何通過飲食搭配降低營養缺乏。不僅如此，她還與我們分享了這道適合節日聚會的甜點，大家也來試試看吧！



### 士多啤梨布朗尼甜點

#### 食材：

無鹽黑豆	2 罐	香草精油	4 tsp
巧克力粉	½ cup	泡打粉	1 tsp
大燕麥	1 cup	巧克力豆	1 cup
甜味劑 (Splenda)	¼ cup	蔬菜油	½ cup
草莓 (士多啤梨)	適量裝飾		

#### 烹飪過程：

1. 預熱烤箱至350度
2. 把Mini Muffin烤盤用油擦拭，烤熟後更容易脫鍋
3. 在食物料理機中把所有的食材，除了草莓之外，攪拌到一起後倒入一個（由於食材比較乾燥，你也可以考慮先把燕麥打碎一些後再倒入其他的食材）
4. 烤10-15分鐘或到布朗尼成型
5. 烤熟後放在外靜置一段時間取出裝盤
6. 用whipped cream和草莓裝飾成為節日美食

#### 營養小貼士：

1. 使用豆類烘焙增加烘焙物的蛋白質和纖維
2. 使用Splenda替代烘焙中需要使用的糖。由於Splenda的甜味更強，需要把對應分量至少減半。
3. 選用無鹽黑豆降低鈉攝入
4. 巧克力豆可以選擇純黑巧克力碎片進一步降低糖分

菜譜修改自：

<https://rebeccathedietitian.com/black-bean-brownies/>

# 活動預告



## 太極課

加拿大糖尿病協會多倫多華人分會繼續邀請持有香港太極學院太極拳師資訓練證書的郭詠觀醫生作義務導師。郭醫生將分班教授簡化二十四式太極拳和為已有太極拳基礎的學員溫習太極功夫扇及教授三十二式太極劍。本次課程一共13節課，將於4月開始。報名截止日期為2020年3月18日。

## 治療瑜珈班

治療瑜珈(Healing Yoga)是結合物理治療、姿勢糾正法、脊椎療法、整骨療法、中西醫學理論及傳統瑜珈體位法,加以改良後發展出來的現代瑜珈。我們繼續邀請鄭心依醫師擔任導師,並滿足更多會員的時間安排於7月至9月在不同時間段授課。報名截止日期為2020年6月19日。

## 健步祛三高

持久且適當強度和份量的健步活動,配合飲食及/或藥物治療,可提高人體的新陳代謝能力和速度,從而有助消耗體內脂肪,血糖,進而舒減三高情況。2020年4月18日開始我們將在安省行山者協會認證行山領隊C.K.Lung的帶領下再次出發。報名截止日期2020年3月25日。

以上三個活動有關詳情與報名方法,請查閱隨會訊附上之單張。強身健體,讓身體在2020越來越好!

## 加拿大糖尿病協會 — 多倫多華人分會

職	主席	陳擅勤
委	副主席	張陳麗晶
名	秘書/財政	張婉華
單	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	會員招募/	邱美常、顧利平、張子嫻、
目	社區外展	黃錫輝、何惠玲、馮世豪
／	會員會訊	蔡依懷、陳慧珊、陳璟琮
小	活動策劃	陳擅勤、梁詠琴、何惠玲、陳璟琮、楊淇
組	網頁設計	林思彤、何肇軒、Christine He
幹	義工統籌	陳慧珊、林鑒泉、陳志揚
事	教育小組	朱鄭肇儀、何秀嫻、黃尚雅
		張陳麗晶、何肇軒、楊淇、蔡依懷

## 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,一年出版三次,免費寄贈或電郵予各會員。2020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。