

「飲食有節」～

淺談肥胖與第二型糖尿病的飲食習慣

◎台北／桃園長庚中醫部內兒科主治醫師 黃悅翔

● 肥胖是一種病

由於生活型態的轉變與食品工業的影響，肥胖已成為一個全球性的公共健康議題。2013 年美國醫學會投票通過，正式承認肥胖是一種病，促使醫師更加重視患者肥胖的問題與治療。

2016 國民健康署年報中提到，根據「國民營養健康狀況變遷調查」結果顯示 2013～2015 年國內成人、高中、國中與國小學童過重及肥胖盛行率分別占 44.8%、24.8%、24.3%、27.6%，台灣成為亞洲最胖的國家，且台灣十大死因有 8 項疾病與肥胖有關！肥胖不再是福態的象徵，而是慢性病的溫床。因此肥胖防治也是政府近年來一直很重視的課題。

造成國人瘦不下來的原因，與生活作息和飲食習慣密切相關。在桃園長庚糖尿病中西醫聯合門診中，很多肥胖的第 2 型糖尿與代謝症候群患者，體重與血糖一直居高不下的原因，就是因為晚吃晚睡與吃錯食物。肥胖患者最常抱怨的一句話就是「醫師，我吃很少耶！可是體重還一直增加。」其中的原因大多

在於飲食不當、時間不對！

● 「吃對」比「想吃」更重要

我們從小的教育強調「五育」德智體群美，然而，日本在 2005 年通過食育基本法，將第六育「食育」列入國民義務教育的教學重點，教導下一代「吃對」比「想吃」更重要。

在台灣，常常見到長輩們會以糖果、飲料、冰品、零食或麥當勞獎勵小孩，學校老師會請喝珍珠奶茶當作鼓勵學生的獎品，不但在不對的時間吃進這些不健康的食物，這些錯誤的飲食觀念還會潛移默化影響下一代。再者，父母工作晚下班，孩子也跟著晚吃或外食亂吃，造成台灣有近 3 成的國中小學童過重或肥胖，為亞洲之冠。可怕的是，這些肥胖學童未來成年罹患慢性病如糖尿病、心血管風險的比例也跟著增加，無疑對個人、家庭與國家健保財政都造成負擔。

● 腸道為健康之本

從 2008 年美國啟動人類微生物體計畫後，開啟一系列腸道微生物的

研究，發現腸道內有超過 1 千種微生物群，腸道微生物組的基因數為人體 150 倍，細菌細胞總數為人類細胞的 10 倍，且這肉眼看不見的微生物總重量竟可達 1.5 公斤。腸道不僅是最重要的免疫器官，也是內分泌器官，還經由菌→腸→腦軸產生蝴蝶效應，影響人的喜怒哀樂、神經傳導、新陳代謝等。不同的飲食型態會改變腸道微生物菌叢，也決定了我們的健康。古人云：「病從口入」，西方醫學之父希波克拉底早在公元前三四百年之前就說過：「所有的疾病都起自於腸道。」，以現今的醫學知識角度來看說得真是一點也不為過。現代人流行一句「腰圍三尺，非一日之饞」。的確，天下無減肥妙藥，只有忌口是王道。

● 飲食有節

五千年前，中醫古籍《黃帝內經》就提到「飲食有節」的養生觀念。「飲食有節」有兩層意思：一是指節制，表示食勿過飽，飽食則傷脾胃，促人早衰，所以主張「七分為度」，即七分饑即食，七分飽即止，而到了現代還須加上不該吃的加工食品要有所節制。二是指節律，代表飲食要定時有規律。

最近研究文獻指出，吃得不穩定比吃得過多更容易導致肥胖，因為當面臨飢餓壓力的時候，根據生物演化法則，會用儲存脂肪的方式來保存能量，越餓則儲存能量的機制越強，當飢餓過後又飽餐一頓再倒頭大睡時，無疑是讓脂肪

進帳滿滿。「飲食有節」這個「食育」觀念對於肥胖與第 2 型糖尿病人尤為重要，如果能吃對的食物、吃對的時間，既能夠營養均衡無虞，體重趨於標準，血糖亦會得到良好的控制。

健康飲食 VS NG 飲食

健康飲食	NG 飲食
飲食有節、飲食以時。 （均衡飲食：五色青菜佔 1/2、蛋白質佔 1/4、全穀粗糧佔 1/4，使用好油與足夠的飲水。可參考「哈佛健康飲食餐盤」）。	三餐不定時、吃點心、過饑過飽、晚餐太晚吃、早餐不吃、澱粉太多青菜太少、加工食品吃一堆，如：培根香腸火腿起司、麵包蛋糕甜點餅乾、含糖飲料…族繁不及備載。
飲食宜暖（要適溫而食）、宜緩（要細嚼慢咽）、宜淡（少油膩厚味）。	吃冰、狼吞虎嚥、重辣重鹹重口味。

● 營養不均衡 肥胖找上門

誘發第 2 型糖尿病動物模型中，常用的方法就是餵老鼠吃高脂高糖的飼料，發現進食這種飼料的老鼠食量比進食正常飼料組的老鼠還少，但體重卻明顯的增加，甚至胖得像一隻兔子，進而血糖上升（圖一）。這樣的現象同樣發生在肥胖病人身上，例如早餐只吃一個麵包加奶茶，午餐吃外食便當（飯很多、青菜很少、醬料多）或麵食，下班後回到家都差不多 7 點了才大吃一頓豐盛的晚餐。這樣不但容易午、晚餐前肚子餓，血糖控制不好，營養也不均衡，

體重還持續上飆。如何正確的聰明選擇食物、健康吃與吃對時間，一直是門診衛教病人的重點。

此外，台灣的手搖飲料文化盛行，飲料店隨處可見，賣場又不定時有促銷飲料的活動，加上人人都愛嘗點甜頭，因此衛教上會以中藥茶飲（圖二）來取代飲料，不但口感佳還具有降脂祛濕作用，例如針對肥胖、高血脂的患者所開立的清肝消脂茶。由於大部分第2型糖尿病患者都是體重過重或肥胖，因此對於這些糖尿病患者「治肥」就是治本。根據營養基因體學的論述，體型就是基因表現的一種綜合結果，肥胖患者唯有「飲食有節」，改變體型，進而改變糖尿病體質。

● 聰明選、健康吃

《漢書·酈食其傳》：「民以食為天」。吃實在太重要了，你可能會懶得運動或沒空運動，但每天都一定會吃，

如果因為工作忙碌或種種理由把應該放在第一順位的「吃」給忽略，沒有吃對的食物、對的比例及對的時間，健康就會受到威脅，長期下來肥胖與三高就會找上門。

若飲食習慣不改、生活作息不變，藥物就越吃越多、劑量越來越高，效果卻不見得好。希波克拉底曾說：「讓食物成為你的藥物，你的藥物就是你的食物。」由於現在外食族非常多，如果能提升國人正確的食育觀念，讓公司行號與餐飲業者都能積極推動貨真價實的健康餐，而非只是重視熱量的健康餐，且不讓工作的時間壓縮或延誤吃飯的時間，台灣肥胖與第2型糖尿病的比例應該就會下降。從現在開始，就讓我們一起從聰明選、健康吃做起吧！☺



現職：長庚醫院中醫內兒科講師級主治醫師

學歷：長庚大學中醫學系雙主修醫學系



▲圖一 左邊則是吃高脂高糖飼料的老鼠，進食的量比較少但體重卻明顯增加；右邊是吃正常飼料的老鼠，吃的量較多但卻體重正常



▲圖二 清肝消脂茶適應症：血脂過高、代謝症候群、肥胖、脂肪肝