

第二型糖尿病的預防和成因

長期過食精製澱粉使蘭氏小島過勞

飢餓時肝臟會分解肝醣，葡萄糖

不應刺激腎上腺分泌腎上腺素應急

目前全球罹患糖尿病的人口已越來越多，也越來越年輕，前幾年《時代雜誌》有一期的封面人物，就是一名罹患糖尿病的11歲女孩。她得的是第二型糖尿病，通常這種50~60歲才會罹患的病，卻出現11歲的病例，吾人應深為警剔。

當我們吃了精糖(包括白糖、方糖、紅糖等)或精製的澱粉(餅乾、糖果、蛋糕、麵包等)後，會以葡萄糖的形式進入血液，刺激胰臟內的「蘭氏小島」，使其分泌胰島素，把葡萄糖壓到細胞裡去，但因壓得過度，吃飽後會變得疲倦想睡覺，本來血糖是很高的，結果壓太多反使血糖過低，昏昏欲睡。

若長期吃太多精製澱粉又缺乏運動，就會讓蘭氏小島過度工作，因而疲乏，最後導致胰島素分泌不足，形成「第二型糖尿病」。

肝臟和糖尿病也有很大的關聯，因為血糖過低時，除了胰臟會分泌胰島素外，肝臟也會把肝醣分解成葡萄糖，做為應急之用，以此彌補血糖不足的問題。若長此以往，血糖忽高忽低，亦會影響肝臟本身的功能。

而腎上腺亦然。腎上腺在血糖過低時，也會被刺激而分泌出來，一分泌即會使血糖升高。腎上腺素是一種應急荷爾蒙，在身體低血糖或趕公車、上台演講時，即會被刺激出來，讓你能應付緊急狀況，如可使手足的末梢血管收縮，將血流送往大腦或心肺等重要器官，故緊急時會手足冰冷、冒冷汗、心跳加速，道理

即在此。腎上腺素會使血糖升高，送往大腦，使人不會因血糖過低而昏倒。以上都是身體內自我調節的重要機制，但是平時最好不要太濫用，否則長期下來會導致胰臟、肝臟和腎上腺的疲乏。

人類正常的飢餓反應，應是肚子咕嚕咕嚕叫，或覺得肚子有餓的感覺，如此而已。但很多人肚子餓時，卻會出現脾氣暴躁、頭暈、頭痛、發抖、冒冷汗、手足冰冷、四肢無力等症狀，這些都是不健康的飢餓反應，這就是因為腎上腺素被激發出來，使血糖過低造成的。飢餓的時候，身體應該有能力從肝臟拿出一些肝醣來應急，而不應動用腎上腺素，這是因為身體運作不夠健康所致。

飢餓的反應如此，那麼飽食的反應又該如何呢？很多人飽食後就會覺得昏昏欲睡，其實這樣也不太健康，通常是吃了太多精製澱粉，血糖忽高忽低的緣故。長此以往，會使胰臟與腎上腺產生精疲力竭的負面效果，這也是早期糖尿病的起因與癥兆。

當然也並非每個人吃精製澱粉都會得糖尿病，還需有遺傳的體質。不過華人有這種潛在體質的人非常多，估計約有一半以上，故需特別小心。總之，不論是要預防或治療糖尿病，均需從飲食著手，避免過食精製澱粉及甜食，加上適度的運動，正常的作息，即便有家族遺傳史，再配合藥物的調理，必可使血糖控制在合理的範圍。(97.2/22：摘錄、整理自《吃錯了，當然會生病！》18)