

hytyhy / April 07, 2012 04:46AM

[院長醫師 林義龍醫師\[轉貼\]什麼讓你得糖尿病](#)

院長醫師 林義龍醫師[轉貼]什麼讓你得糖尿病

糖尿病是指血液中糖分過高，這裡提到的糖分是葡萄糖。葡萄糖一般是來自飲食中的澱粉類食品，肝臟中也儲存了一些葡萄糖分子，這些分子如同備用電池，當身體需要能量時肝臟就會將其釋放出來。

胰島素這種荷爾蒙是身體細胞的看門人，負責迎接血液中的葡萄糖進入細胞。然而，糖尿病患的胰島素並無法勝任這個任務，它無法幫助葡萄糖進入細胞，這使得血液中的糖分愈積愈多，一旦血液中的葡萄糖過多，部分葡萄糖就會從腎臟進入尿液，故一般尿液檢查很容易就會發現葡萄糖的存在。

以第一型糖尿病而言，原本負責製造胰島素的細胞已經喪失功能，以前這種病症又稱為幼年期發病的糖尿病。不管採用什麼樣的飲食方式，第一型糖尿病患一定還是需要注射胰島素，但正確的食物類型能幫助你將藥量減至最低，同時降低罹患併發症的風險。稍後我們將討論，採取一些有關營養的步驟或許能避免罹患此病。

以第二型糖尿病（舊稱成年期糖尿病）而言，血液中仍有胰島素，身體的細胞對胰島素卻反應不良，這稱作胰島素抵抗。這種類型的糖尿病患如果能進行正確的飲食和運動計畫，通常都能得到非常顯著的改善。

---