



# 樂活搶鮮報 No.34

VIP會員獨享電子雜誌，每週五搶鮮出刊!!

- ♥ 樂活心聞—生活環境與糖尿病息息相關
- ◐ 專業觀點—預防失智症 岐關未來的重要課題
- ↗ 藥用食材特寫—甘草、人參
- ↗ 中外食療典故—荸薺、甘蔗



## 《研究》

# 生活環境與糖尿病息息相關

「糖尿病」多年來一直是許多現代人所恐懼的疾病之一。根據統計，全球約有2.46億糖尿病患者，且其中約有90–95%的病患，屬於第二型糖尿病(非胰島素依賴型糖尿病)。為了防治糖尿病，各國皆投入了巨額的費用，光是美國地區，即便每年花在治療糖尿病上的錢超過1,160億美元，但成果卻一直不如預期。

來自美國最新研究顯示，生活機能完備與否，影響人們罹患糖尿病的機率。這份刊登於《美國醫學會內科醫學檔案》的研究結果更進一步指出，當我們生活在一個擁有安全的人行道、足夠的綠色環境、便捷的大眾運輸，飲食內容有著豐富新鮮蔬果，罹患糖尿病的機率將較常人大幅減低約35個百分點。

## 樂活知識家…

糖尿病是一種因血糖含量異常所引起的疾病。第二型糖尿病(非胰島素依賴型)的患者，即使體內可正常製造胰島素，血糖值卻呈現不正常的上升。罹患糖尿病，初期會出現口渴、食慾增加、頻尿以及體重減輕，有的人甚至會出現視力模糊的情形。





「改變居住環境，有助於人們更輕鬆選擇健康的生活方式」是研究團隊認為政府應努力，以遏制糖尿病發病率的重要政策之一。事實上，早在去年《美國公共衛生》雜誌便刊登過一篇相關文章，文中認為，生活環境的完善與人們健康水準息息相關。

換言之，在一些較貧困的地區，健康食品的缺乏，相對引起學者對當

地人們健康的憂慮；學校旁四處可見的速食店，相對地大大減少學生對水果蔬菜的興趣，同時大量增加對高溫油炸的食物和碳酸飲食的攝取。想當然爾，這些學生遠比其他地區的學生來得容易罹患肥胖症。學者表示，透過改善生活環境，幫助人們遠離糖尿病是可行的方法之一。

### 《研究》

## 科學研究發現如何預防心臟衰竭

最新的《迴圈》(Circulation)期刊上發表了一項振奮人心的消息，透過實驗，日本科學團隊發現了如何預防或延遲人類心臟衰竭的方法。



研究人員表示，這項實驗藉由一組已邁入老年的老鼠所進行。以抑制P13K基因的方式，了解預防或延遲心臟衰竭的可能。P13K基因在生物體的作用，主要為調節細胞壽命，並因此

影響組織老化的程度。以往科學家大都認為，抑制P13K基因，可延長迴蟲壽命，以及保護老年果蠅的心臟機能。

經由比對，科學家們發現，與另一組沒有進行任何基因調整的老鼠相

比，抑制P13K基因的老鼠心臟機能獲得明顯改善，不僅纖維化現象減少，且減緩了老化情形。

研究團隊認為，未來或許可以透過調整胰島素功能調整心臟老化，進而預防老年人心臟衰竭。

## 《研究》

# 退而不休可確保老年健康

美國心理協會在10月份的《職業健康心理學》雜誌上，刊載了這麼樣的一個消息。退休後繼續維持時間較短的工作，如打打零工或接接兼職專案的年長者，其整體健康情形較完全停止工作的年長者要好上許多。

這項研究進一步指出，相較於更換工作領域，年長者若繼續待在原本熟悉的工作領域，其精神狀態可以有更好的表現。學者表示，經濟低迷，年屆退休但仍繼續工作的人口增加，讓這項研究更顯重要。

這項歷經六年的研究，共調查了12,189名年齡在51歲到61歲之間的受訪者，以每兩年一次的探詢，了解其健康、就業等等退休後的相關情形。研究結果顯示，相較於不再工作的人們，繼續做些零工或兼職的退休老，罹患重病的機率少了17%；精神狀態上，也比不再工作的人們提升了31個百分點。



《研究》

## 另一半影響著您的健康？

也許有不少人對這項研究有不同看法，但根據科學研究，妻子的教育程度，對於丈夫的健康有著很大程度的影響。

透過這項由瑞典社會研究所所進行的研究，科學家發現，妻子受教育程度，對於另一半的健康影響，遠大於另一半自身教育程度；而夫婿因職業所處的社會階層對妻子的壽命也有著舉足輕重的影響，這個影響甚至大於妻子本身的職業層級。

研究人員表示，一般來說，女性要負擔比男性多更多的家庭責任。因此，女性的教育程度，對於家庭生活有著較大的影響能力，例如飲食、環境等等。換言之，妻子的教育程度愈高，獲得健康訊息的可能就愈大，而家人可以更健康的假設便有可能成立。





## 預防失智症 哺育未來的重要課題

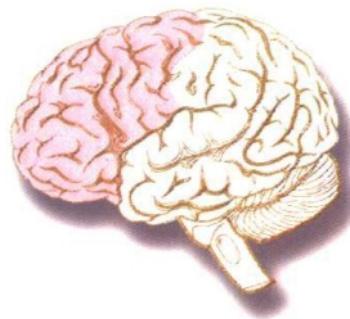
這些年來，台灣地區出現了許多族群，像是「月光族」、「草莓族」等等。但您知道嗎？除了這些年輕族群外，台灣地區還有一群年紀在75歲以上，曾接受過日本教育，說得一口好日語的「多桑族」。這群「多桑」除了因年紀、想法上與家人較常發生溝通不良的問題，失智症也是他們較容易出現的健康威脅。

### 迷糊？性急？ 注意身體退化警訊

容易使人忽略失智症的原因，主要是現代生活步調快速，「記性不好」似乎成了一種人人都會發生，無傷大雅的小毛病。但隨著病情慢慢發展，患者開始表現出更多病徵，嚴重者甚至會出現妄想、錯亂等行為。當然，許多患者都是在這個時期才接受專業診療。

## 你知道嗎？

根據最新一期《神經學誌》所刊登的相關研究報告，思考、學習能力退化是罹患失智症的關鍵性指標。尤其空間判別的能力，是腦部最先受損的一環。



## 失智症 你是其中之一嗎？

根據最新統計資料，台灣地區罹患失智症的人數約為16萬人之譜。其中平均每七位就有一位年紀在65歲以下；而65歲以上的患者，每隔5歲，盛行率便呈等比上升。目前台灣地區65歲以上人口約佔總人數的10.52%，以這項統計資料看來，台灣地區高齡化的人口結構，未來的確令人擔心。

現階段治療失智症患者的方法，除了藥物之外，還可藉由音樂、燈光、色彩、按摩、寵物等自然療法，幫助患者的行為和情緒獲得改善。雖然現在仍然沒有根治失智症的方式，但及早發現，並適時給予治療，至少可以減輕發病症狀與發病速度。

### 1. 記憶力減退：

一般人偶而會忘記一些事情，但過一會兒或經提醒就會想起來。至於失智症患者，一來常常發生健忘情形，二來經過提醒也無法想起任何事。

### 2. 失去原本具有的能力：

如英文老師連基本的單字都不知道；自年輕即開車的司機伯伯現在經常走錯路；廚師不知如何炒菜…等。

### 3. 言語表達障礙：

一般人偶而會想不出某個詞彙，失智症患者卻時常想不出來，甚至以替換詞代替簡單的名詞，如郵差會說成…送信的人、司機會說成…開車的人…等。

#### 4.喪失方向感與時間概念：

一般人偶而會忘記今天幾號？星期幾？在不熟的地方可能會走錯路。但失智患者會搞不清年、月、白天或晚上，即是在自家附近，也會迷路。

#### 5.判斷力與警覺性變差：

如過馬路不看左右紅綠燈，總是驚險萬分；借錢給陌生人；用藥過量渾然不知；採買不新鮮的食物…等。

#### 6.抽象思考與理解力出現困難：

無法理解抽象的事物，而有錯誤反應。對於日常生活與電器操作，如微波爐、遙控器、提款機…等，無法了解其指示說明。

#### 7.東西擺放錯亂：

一般人偶而會隨手亂擺物品，但失智症患者卻常常將物品放在非習慣性或不恰當的位置，如水果放在衣櫥裡、拖鞋放在被子裡、到處塞衛生紙…等。

#### 8.行為與情緒驟變：

一般人都會有情緒的變化，失智患者的情緒轉變較快，突然間哭了起來或生氣罵人，而且是沒有理由的。另外，出現異常行為，如隨地吐痰、拿走東西未付錢、衣衫不整…等。

#### 9.性格丕變：

失智患者的個性有明顯的改變，如疑心病重、口不擇言、過度外向、失去自我克制或外向變內向…等。

#### 10.失去興趣與動力：

一般人偶而會不想做家事、不想上班工作；失智患者則變得非常被動，連原本的興趣、嗜好也意興闌珊。

## 失智症主要類型 8

類型	退化性失智症： 1、阿茲海默症 2、額顳葉型失智症 3、路易氏體失智症	其他失智症	血管性失智症
比例分佈	腦部功能障礙，其中阿茲海默症為常見之失智症	腦血管疾病所引起的失智症	腦瘤、腦炎、AIDS、外傷、酒癮、正常腦壓下出現水腦、Vit.B12缺乏、甲狀腺功能低下等。
發生原因	60%為阿茲海默症，其中： 老化—65歲以上老人：5% 遺傳—30-40歲：5%	20-30%	0-20%



### 國外研究…

美國堪薩斯大學針對444位美國民眾進行調查，結果其中134名後來被診斷出有相關癡呆症狀。過程中，研究人員發現，在確定罹患失智症前三年，受測者的視覺空間分析能力首先出現退化，接著心智方面出現問題，直到診斷確定的前一年，才是人們所熟悉的記憶力變差等症狀。

## 注意健康存摺 確保老年健康

預防失智症愈早開始愈好，甚至日常生活中，便可著手進行。以下提供5項日常生活中應注意的事項：



### 飲食—多吃蔬果 均衡飲食

日本研究報告指出，多攝取魚肉和黃色蔬菜可以預防老人癡呆。魚肉中所含的營養素對於健腦、活血很有益；黃色蔬菜則含有豐富的維生素A和 $\beta$ 胡蘿蔔素，能減少動脈硬化的機率。

此外，糙米、五穀雜糧等全穀類，富含各種維生素及微量礦物質，尤其豐富的纖維質除能舒緩各種腸胃道問題外，還有助於膽固醇的代謝，進而防止血管阻塞或動脈硬化，杜絕血管性失智症的發生機率。



### 動腦—持續刺激 減少退化

出自美國神經醫學會所公佈的調查結果：不動腦的人罹患失智症的比例比常動腦的人高出多達三倍！另外有研究進一步證實，從事可刺激大腦功能的心智活動或創造性活動，罹患失智症的風險較一般人少了將近5成。所以，雖然多動腦並不能保證絕對不會得病，但至少可以維持健康或可延後失智症狀的出現。



## 推薦動腦活動：

### 參加課程，終身學習

增強腦細胞間有效的神經連結，並儲備大腦認知功能。例如，上課（繪畫、園藝、烹飪、縫紉、編織）、閱讀…。

抱持好奇心，接觸新事物：保持大腦活躍。例如，出國旅遊、聽音樂會…等。

### 休閒活動

打牌、下棋…等。

### 日常訓練

用左手代替右手做事情，刺激大腦中不常用的區域；訓練記憶、背誦能力…等。

### 運動—規律運動 持之以恆

根據一份針對已有輕度記憶問題的民眾，所進行的調查報告顯示，每週快走3次，每次50分鐘，持續半年後，具有提升認知功能的效果，且效果至少可以維持一年。這項結果告訴我們，經常運動可加速新陳代謝和大腦血液流量，並降低失智症與心血管疾病的發生機率。

此外，於中年時期每週從事2~3次的運動，可降低失智症與阿茲海默症的風險約60%；而且，溫和的運動便可改善成人認知功能，像健走、瑜珈、騎腳踏車、柔軟體操…等，甚至連簡單的走路也可以降低發病機率。



## 社交—社會參與 良好人際

研究顯示，日常生活中，較少與人互動，其認知功能退化的情形也最快，罹患失智症的風險較常人高出2倍以上。因此，專家建議，積極參與社交活動，多試著和人群接

觸，如參加朋友聚會、義工服務、社區活動、宗教活動…等，都有助於增加大腦的血液流量，降低失智症發病的機率。

## 健康—維持最佳狀態

**控制血壓、血糖、膽固醇：**高血壓、糖尿病、心臟血管疾病、腦中風都會增加阿茲海默症的風險；而控制心血管疾病的危險因子不僅能減少血管性失智的發生，對於阿茲海默氏症的病情、提升大腦認知功能也有幫助。

**控制體重：**肥胖者會增加80%阿茲海默症的風險，但體重太輕也會增加36%認知方面的疾病。

**避免頭部受傷：**嚴重頭部外傷是阿茲海默症危險因子之一，腦部曾經受到重創的人罹患阿茲海默症的風險是一般人的4倍以上。

**正面的表達：**培養正面思考與處事態度，有效的情緒管理，不但比較長壽，而且較能減緩失智症的症狀。

**補充高磷：**建議平日飲用益腦的果汁。

有興趣的民衆，可以試用以下幾種生機驗方，對於補腦益智很有幫助。當然您也可以透過量身對症開食譜功能，為自己與家人開立專屬食譜，守護全家人的健康。祝福您。

## 健康食譜



## 山竹哈蜜瓜汁

**材料** 山竹2個、哈密瓜300g、大豆卵磷脂1匙（10g）

**作法** 山竹去皮去籽、哈密瓜去皮去籽切小塊。全部材料放入果汁機中，加冷開水200cc，拌勻即可。

**功效** 益智醒腦、改善健忘



## 芋泥豆漿

**材料** 芋頭200g、豆漿300cc、冷壓麻油5cc、大豆卵磷脂10g

**作法** 芋頭去皮切塊煮熟後，連同豆漿、冷壓麻油、大豆卵磷脂以果汁機拌勻即可。

**功效** 改善記憶力減退



## 銀耳百合湯

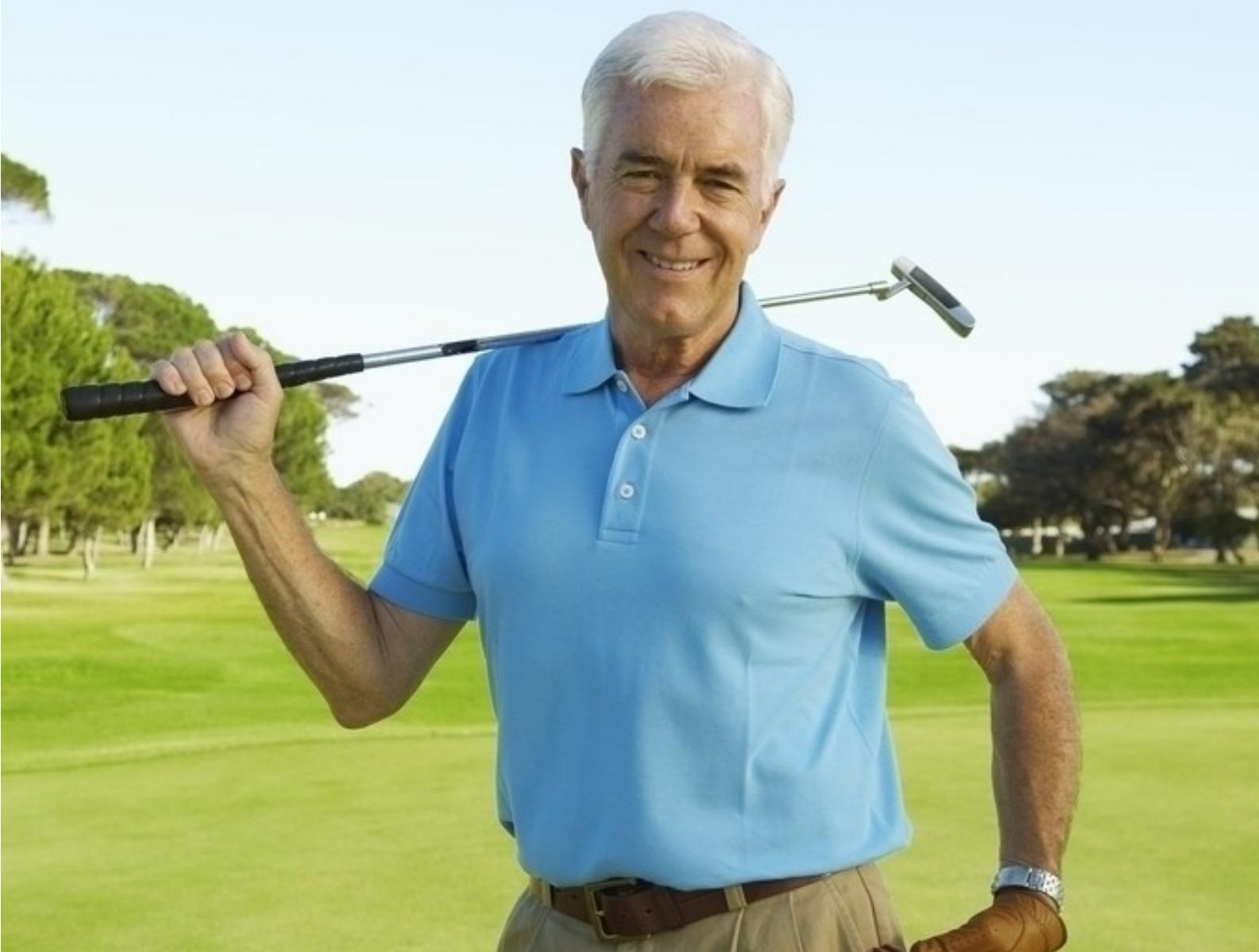
**材料** 白木耳2朵、百合10g、蓮子（去心）10g、核桃3粒

**作法** 白木耳泡軟切碎、連同百合、蓮子、核桃加水500cc、以電鍋蒸煮至熟爛，酌加冰糖調味即可。

**功效** 益腦強心

# 藥用食材特寫—補中益氣

## 活力滿滿・補氣好物—甘草、人參



「醫食同源」，是你我皆耳熟能詳的一句名言。在生機飲食中，藥用食材一直扮演著不可或缺的角色。不只因為他有著豐富的營養，與食物恰當的搭配，更能將其中的營養、功效發揮得淋漓盡致。透過「藥用食材特寫」，我們一起了解老祖宗的智慧與藥用食材的奧妙。

# 甘草

《別名》

美草、蜜草。

《性味》

味甘，平。歸心、肺、脾、胃經。





# 甘草

## 《主 治》

益氣補脾，清熱解毒。

## 《來 源》

甘草為豆科多年生草本植物的根及根莖。原產於歐洲的它，如今許多亞洲國家也都有其栽種記錄。在傳統中藥頗負盛名的甘草，用途相當廣泛，坊間甚至有「十方九草」之說。除了傳統醫學外，甘草還被利用在食品工業上，像是糖果、啤酒，其他像是化工、印染工業中，也常常可以看到甘草的影子。

## 《現代研究》

根據現代藥理研究，甘草含有甘草次酸、甘草皂、甘草甜素、香豆素、揮發油、多糖等，尤其是甘草多糖對於幫助人體對抗外來病毒相當有效；甘草酸的鈣鹽也有很棒的解毒作用；另外也有研究指出，甘草對於肝臟保健，舒緩胃潰瘍、十二指腸潰瘍疼痛等亦有功效。

因此，甘草一直是深受許多人喜愛，建議您，平常可以試試小麥甘草紅棗湯和香菇甘草煮大豆，對於幫助睡眠以及保護肝臟有很大的幫助！



## 小麥甘草紅棗湯

**材料** 小麥50g、甘草6g、紅棗10粒。

**作法**

1. 小麥、甘草、紅棗洗淨，紅棗切開去子。
2. 所有材料加沸水800cc浸泡30分鐘，滾後小火續煮20分鐘，以喝湯為主，小麥與紅棗亦可食用。

**功效** 失眠。



## 香菇甘草煮大豆

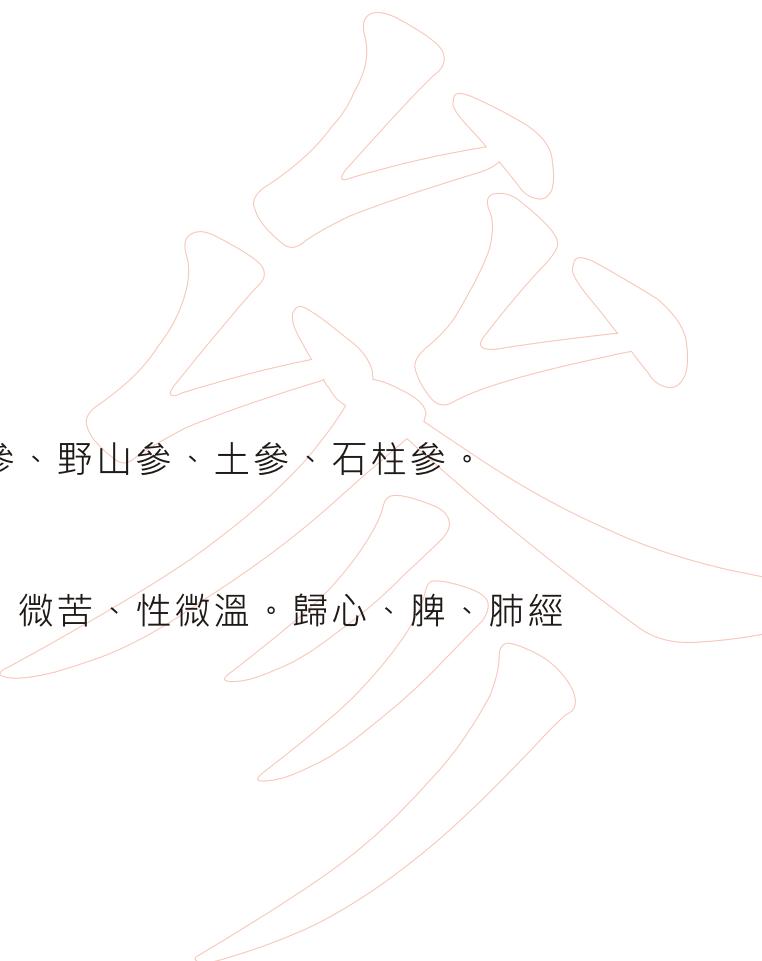
**材料** 香菇（鮮品）2朵、甘草2g、大豆150g。

**作法** 香菇洗淨，與甘草及大豆加水3倍合煮，滾後轉小火熬煮45分鐘，酌加粗鹽調味，濾渣後當茶飲。（所濾出的香菇與大豆，均可取食）

**功效** 保護肝臟，預防肝病變。



# 人 參



《別名》朝鮮參、野山參、土參、石柱參。

《性味、歸經》味甘、微苦、性微溫。歸心、脾、肺經



# 人參

## 《主治》

大補元氣、安神增智。



## 《來源》

人參為五加科多年生草本植物人參的根。大多生長於海拔500-1,100公尺以上，坡度緩和的針闊混交林或雜木林中。在中國，主要生產於長白山脈、遼寧、黑龍江、河北、山西、湖北等地。一直以來，都被中國人視為珍貴的養生藥材。但近年來的生態浩劫，讓野生人參受到相當大的威脅。如今，除了中國，韓國、日本等國，也都早已開始人工栽種人參的技術。

## 《現代研究》

現代研究證實，人參能有效幫助人體抗疲勞、抗衰老，調節免疫系統等等。在傳統醫學上，人參被認為可以治療虛損元氣不足、食慾不振、肺虛久咳、失眠、健忘等症狀。因此在臨床上，人參經常被使用於治療病毒性心肌炎、病毒性肝炎、慢性支氣管炎等疾病。

當然，人參的特性巧妙的與食物結合，對於日常養生絕對很有幫助。因此，建議您可以試試人參粥，調理體質，改善氣血問題。當然，您也可透過量身對症開食譜功能，為自己與家人開立專屬食譜，守護全家人的健康。祝福您。



**材料** 人參3片、糙米150g

**作法**

- 糙米先泡水4小時，煮成乾飯。
- 人參泡於600cc的水中，用隔水蒸30分鐘
- 將人參湯倒入乾飯中，小火熬煮至熟爛，即可進食，可加少許粗鹽調味。

**功效** 改善氣血問題

人參粥



# 中外食療典故

食物除了可以提供人體豐富的營養之外，透過正確的食療，還可調整體質。事實上，民間各地早有許多的食療驗方，在歷經各種試驗，去蕪存菁的被保留了下來。這之中，不僅有著先人的智慧，如何發現，從何而來，常讓你我好奇不已。「食材典故」，帶您從不同的面相，了解食物的由來與效用。

# 荸薺



別名	馬蹄、慈姑、馬薯、地栗、地梨。
功效	清熱生津，利尿通便。
適用者	一般大眾。
不適用者	脾胃虛寒、大便溏瀉者不宜多食。
性味與歸經	味甘，性寒。入肺、脾、胃經

也許有很多人並不清楚荸薺是什麼，甚至能念出正確發音的相信也不多。其實，荸薺（ㄭㄧˊ ㄤ一ˊ）就是一般人所熟悉且愛吃的「馬薯」或是「馬蹄」。許多中醫典籍裡都有提到，荸薺具有清涼解毒、利尿通便、消食除脹等功效，對於舒緩肺熱咳嗽、腎炎水腫等症狀頗有良效。

屬於莎草科多年生挺水性草本植物的荸薺，主要分佈於亞熱帶，在台灣地區低海拔濕地、池塘和沼澤中，

我們經常可以發現水面有著一支支細長的綠色稈莖，加上白色的花朶，沒錯，這就野生荸薺給予人們的第一印象。

當我們在選購時，請注意要挑選形狀完整、堅實、表皮無斑痕者為佳。最好購買未削皮還帶有點泥土的；至於已經削好皮的，則要挑選新鮮不腐爛、無異味者。

## 歐陽英老師叮嚀您：

荸薺去皮後即可生吃，如同水果，汁多脆甜。也可以將荸薺搗成漿狀服用，或將荸薺製成荸薺粉，吃時加沸水沖泡加藕粉狀，質地細膩，清香味美。

# 甘 蔗



別名	薯蔗、糖梗、接腸草、竿蔗。
功效	清熱下氣、助脾健胃、利大小腸、消痰止渴、除煩解酒。
適用者	一般大眾。
不適用者	脂肪肝、糖尿病及癌症患者不宜食用。
性味與歸經	味甘、性平，入肺、脾、胃經。

禾本科多甜生草本植物的甘蔗，原產於亞洲東南部，約於西元前500年方傳入印度及中國。民間常用於”瀉火熱”，唐代王維曾在詩句中提到「飽食不須愁內熱，大官還有蔗漿寒」。

甘蔗依其栽培用途，可分為加工用的糖蔗，俗稱白甘蔗，其性質較

涼，有清熱之效。以及生食用的果蔗，也就是俗稱的紅甘蔗或黑皮蔗其性質較溫和。甘蔗適合在高溫濕度高的地方生長，一般來說，甘蔗全年均能種植，但以春秋兩季為最佳。選購甘蔗，應注意其莖桿是否粗直，有無蟲蛀孔，節間長、蔗皮呈黑紫色，呈現自然光澤，並微有裂開者，才會又甜又脆。

## 歐陽英老師叮嚀您：

懷孕初期，如果孕婦出現孕吐，可以喝甘蔗薑湯，只要用300cc左右的甘蔗汁，加老薑3片，用電鍋蒸煮15分鐘後瀘渣喝湯汁，對止孕吐非常有效。