

健康寶庫

有研究指吃甜食如朱古力、糖水、糖果等，有助提神、放鬆心情。不過，甜食始終不宜吃過多，攝取過量的糖分，除了容易致肥外，更易使人患上「糖尿病」。有報導指出，亞洲人患上糖尿病的機會率比起歐美國家的高，高澱粉質、蛋白質等，可能與不同的飲食文化有關。

撰文：Roe Chan

亞洲人最高危 糖尿病

中國始發現病症

早在兩千年以前，中國已發現「糖尿病」這病症。當時的患者在排便後，往往發現引來螞蟥成隊來「採糖」。糖尿病可分為兩類型，第一類型的糖尿病就是人體沒有辦法製造胰島素；而第二類型則是胰島素的效率不理想。糖尿病與高血壓一樣，都是無聲無色的；所以我們要重視對糖尿病的防治，但當血糖持續增高，會影響全身的大小血管、神經及器官，它的併發症很多，嚴重者更會失明、中風、心臟病、腎衰竭、神經損害，甚至令組織壞死而需截肢等。

快餐飲食易致病

現代都市人經常處於忙碌生活，平日用膳在外出、快餐居多，食物中攝取過量的味精、油分、糖分、膽固醇、澱粉質等，尤其吃過量的澱粉質，更容易患上糖尿病。原來糖尿病正在成為「亞洲病」，全世界10個糖尿病患者最多的國家當中，有四個在亞洲，它們分別是印度、中國、日本和巴基斯坦；可能是與亞洲人的飲食文化關係，僅僅在印度，患糖尿病的人數估計已超過3,500萬，比世界上任何一個國家都要多。而我們身處於高危地區，更應小心個人飲食，不單是預防糖尿病，引發任何的疾病，都是與生活習慣息息相關的。

注意每餐汲取量

均衡的飲食量是很重要的，尤其患糖尿病的人士更要注意，也要控制分量的方法和重要性，例如：一份醣質=15克醣質，一般女性每餐平均以攝取3至4份，男性則以4至5份醣質為宜，就以下的食物分量，調控每餐的食量。

一份醣的分量：

- 一湯匙果醬或糖漿
- 1/3碗飯
- 1/2碗麥片
- 一杯脫脂奶
- 一顆小蘋果
- 1/3碗麵條
- 1/2顆大香蕉

患者宜多留意GI值

患糖尿病者平日應小心飲食，醫生會按病人的病情而設的特定餐單；不過，在平日我們可參考GI值（升糖系數），小心揀選食物。GI值愈高，代表血糖升得愈高愈快。高GI值食物，當中的碳水化合物很快被身體消化，成為血糖，刺激胰島素分泌，令人容易感到飢餓而想再進食。相反地，進食低GI值的食物，可避免刺激胰島素分泌，飽足感更持久，也可減低患糖尿病、高血壓及肥胖的風險。

GI值：56-69（中度）
紅糙白米、麥皮、茄汁燜豆、雪糕、葡萄乾、菠蘿等。

GI值：55或以下（低度）
粉絲、意粉、烏冬、番薯、蘋果、橙、香蕉、奇異果等。

GI值：70或以上（高度）
白飯、白麵包、西瓜、薯條、多士、餅乾、朱古力等。

冷氣 小心細菌 隨處飛

健康寶庫

天氣反常，氣溫愈來愈高，有些人在四月已經急不及待大開冷氣。不過，在炎熱夏日歎冷氣無疑令人精神一振，但可知在歎冷氣途中，冷氣機可能會排放細菌，令室內環境變成「細菌密室」。

撰文：陳瑛瑄

有效招數抗細菌

在夏天開冷氣機是現代人不可避免的舉動，但隨之而來的「細菌密室」也並非避無可避。

香港科技大學化學系副教授楊霖龍博士就建議市民4招方法來減少「細菌密室」的威脅，其方法包括：一：定期清洗冷氣機隔層網及傾倒冷氣機托盤的積水，這可清走積聚在機托盤及隔層網的細菌，以免細菌在室內隨處飄揚或依附在室內的物件上；二：於冷氣關掉時打開窗戶，保持空氣流通，讓空氣流通，將原來在室內的細菌隨空氣流動而四散；三：於冷氣機開動後的頭數分鐘把窗戶打開，因在開動頭數分鐘時，細菌會隨冷氣機的開動而排出，所以，頭數分鐘細菌量會較大，此期間打開窗戶可使細菌散出。另一方面，一邊開冷氣一邊開窗無疑是不太環保的做法，因此，開窗戶的時間可因人而定；四：使用有效的催化式氧化技術的空氣淨化機，市面上的空氣清新機技術分為傳統的吸附式和催化式氧化兩大種類。

吸附是指將污染物「吸」着並依「附」在濾網上，但當濾網布滿污染物，吸附不到的污染物便會從空氣清新機重回室內環境，間接污染環境，而濾網上亦仍然存在細菌和有害物。

而催化式氧化，卻會產生氧化物，加速將污染物分解。NCCO催化式氧化技術超越這兩種常用於空氣清新機的技術，能同時處理空氣污染物及有害氣體，真正做到空氣淨化的功效。

■不少人在睡覺期間，一整晚也開着冷氣，因細菌關係，很容易患上氣管毛病。

■減少細菌量在室內散播，其方法是採用催化式空氣淨化機。

■NCCO空氣淨化機能製造真正的「無菌密室」。

編輯：陳偉斌 美術：程素瑛