



素食， 糖尿病風險少一半



文、攝影／黃小娟



吃素食，可以降低糖尿病的發生率！

臺灣素食營養學會成立近十年，致力於推廣素食營養的重要性，二〇一八年十二月二十二日，特別與大林慈濟醫院營養治療科及嘉義市營養師公會共同舉辦「飲食與疾病治療新思維研討會」，由國內外營養專家分享飲食與健康的新觀念，包括素食有助減少糖尿病發生、腎臟病患者的飲食、營養教育的推廣，以及新科技的3D列印的食物，希望藉此讓大家了解素食營養的好處。

臺灣素食營養學會理事長、大林慈濟醫院副院長林名男表示，以植物性為主的飲食，會減少非常多疾病的發生，藉由此次研討會，傳遞健康飲食新思維，因為包括癌症、慢性腎臟病、糖尿病等疾病，素食營養都能夠有所幫助，營養師能有這樣的觀念，在第一線向病人推廣植物性飲食，對於病人健康更有幫助。

臺灣素食營養學會祕書長邱雪婷分享「素食與糖尿病」的關連，她表示，以往大家對於糖尿病的認識就是少吃糖，對於肉類不見得會去限制，但研究發現，素食者得糖尿病的風險只有葷食者的一半，甚至更低；幾個重要原因包括：一、體重較低，素食者較不會有肥胖的問題，而肥胖是糖尿病的重要因素；二、很多素食者身體的細胞對胰島素更敏感，也有一些研究發現，肉類所含的飽和脂肪酸會降低身體分泌胰島素的能力，綜合許多因素發現，除了控制體重以外，素食也有預防糖尿病的效果。

糖尿病在國際及臺灣都是非常嚴重的問題，邱雪婷指出，在臺灣的國小五、六年級學生，已經有將近三分之一有糖尿病前期的高血糖，未來會是很嚴重的公共衛生



問題，對於健保也將是很沉重的負擔，但是如果大家可以多吃蔬食，吃新鮮的蔬菜、水果、全穀類，少吃肉，在全世界的研究中，都可看到有很強的保護效果。

此外，研討會中國際學者分享的新思維，有助於營養師服務病人的品質提升。例如：3D 食物列印新技術，可以幫助吞嚥困難的病人更容易吃下食物。

國際膳食顧問協會、香港大學兼任教授畢李明分享「3D 食物列印的永續性與在吞嚥困難的應用」，畢李明教授表示，一些吞嚥或咀嚼困難的病人，通常會給予打成糊狀的食物，但是糊狀食物賣相不佳，病人沒有胃口，即使做得再營養，也吃不下去。目前歐洲有幾個國家聯合研發，將打成糊狀的食物，利用 3D 列印技術，列印成完整的食物外形，讓吞嚥困難的病人更容易吃下食物，製作時還可加入病人需要的額外營養素，解決有吞嚥困難的病人因食欲不振，造成營養不良的狀況。因 3D 列印食品的原材料可以採用有機環保、植物性及其他可永續發展的食材，所以 3D 列印食品也可以用來減少碳排放，解決部分當前嚴峻的氣候變化問題。🌱

