糖尿病的自然療法講座
大學教授介紹
糖尿病養生食療

由企威實業有限公司主辦、《生命力》健康雜誌協辦的「糖尿病的自然療法」講座，於2009年8月7日晚上在尖沙嘴太空館演講廳舉行，由香港中文大學中醫學院副院長梁榮能教授主講。梁教授是註冊中醫，他從中醫角度建議糖尿病患者應如何養生、食療，以及簡介有益於糖尿病的中藥。

全球每十秒有兩名患者確診

講座開始，他先詢問在座聽眾有誰患有糖尿病，結果是約有三分之一，而親友患有糖尿病的聽眾，則佔餘下的九成，可見糖尿病的普遍。梁教授表示，隨現代人飲食習慣的改變，糖尿病患者愈來愈多，在發展中國家增長更快。估計全球有二億二千萬名患者，單是中國便有五千萬人，香港亦有七十萬人。患者最多的國家依次是印度、中國、美國，全球每十秒便有兩名患者確診，一人因糖尿病或其併發症死亡。

梁榮能教授解釋糖尿病是一種綜合病症，是由於身體缺乏胰島素或胰島素的生物效應降低，引起代謝失調及血糖過高。糖尿病一型較少見，患者以二型居多，而發病原因至今不明，但肥胖者、少運動及情緒易波動者較易患上，而遺傳因素亦極為重要。梁教授指出，糖尿病不會直接遺傳，會遺傳的是易於感染糖尿病的體質。其併發症包括酮症酸中毒、心臟病、血壓高、視網膜病變及泌尿系統、呼吸系統、皮膚、膽囊的毛病等。由於糖尿病影響血液循環，患者會因腿部血管壞死而患上糖尿足。

番石榴果葉對糖尿病有幫助

糖尿病無法根治，患者除了可以吃西藥控制胰島素及血糖，亦可從生活習慣入手改善病情。飲食方面要以清淡為主，高纖維食物最好，忌高糖、高油；運動則不宜太劇烈，以每天半小時至一小時的中度有氧運動為佳，亦應該保持心境平和，避免情緒波動及太大壓力。

中醫稱糖尿病為「消渴症」，因為它會令人消瘦、口渴；而亞腰葫蘆、番石榴的果及葉、苦瓜、荔枝核均是常用於調理糖尿病的中藥或食物。另外，人參有益於血氣，銀杏葉則能保持血管健康，均對血液循環欠佳的糖尿病人有幫助。

最後，梁教授提供一些食療良方予聽眾參考：

材料：豬脊骨500克，土伏苓50-100克。

製法：豬脊骨加適量水熬成三碗，去骨、油後加入土伏苓煮成二碗，分二次飲用，每日一次。

功能：健脾、利水、補陰益髓，糖尿病患者不妨試試。

另外企威實業有限公司出品的「適糖茶」，含番石榴及人參等中藥，可用於平日常飲用，亦有平衡血糖的效果。

主講嘉賓香港中文大學中醫學院副院長梁榮能教授（左）及企威實業有限公司總經理伍惠瓊小姐（右）。