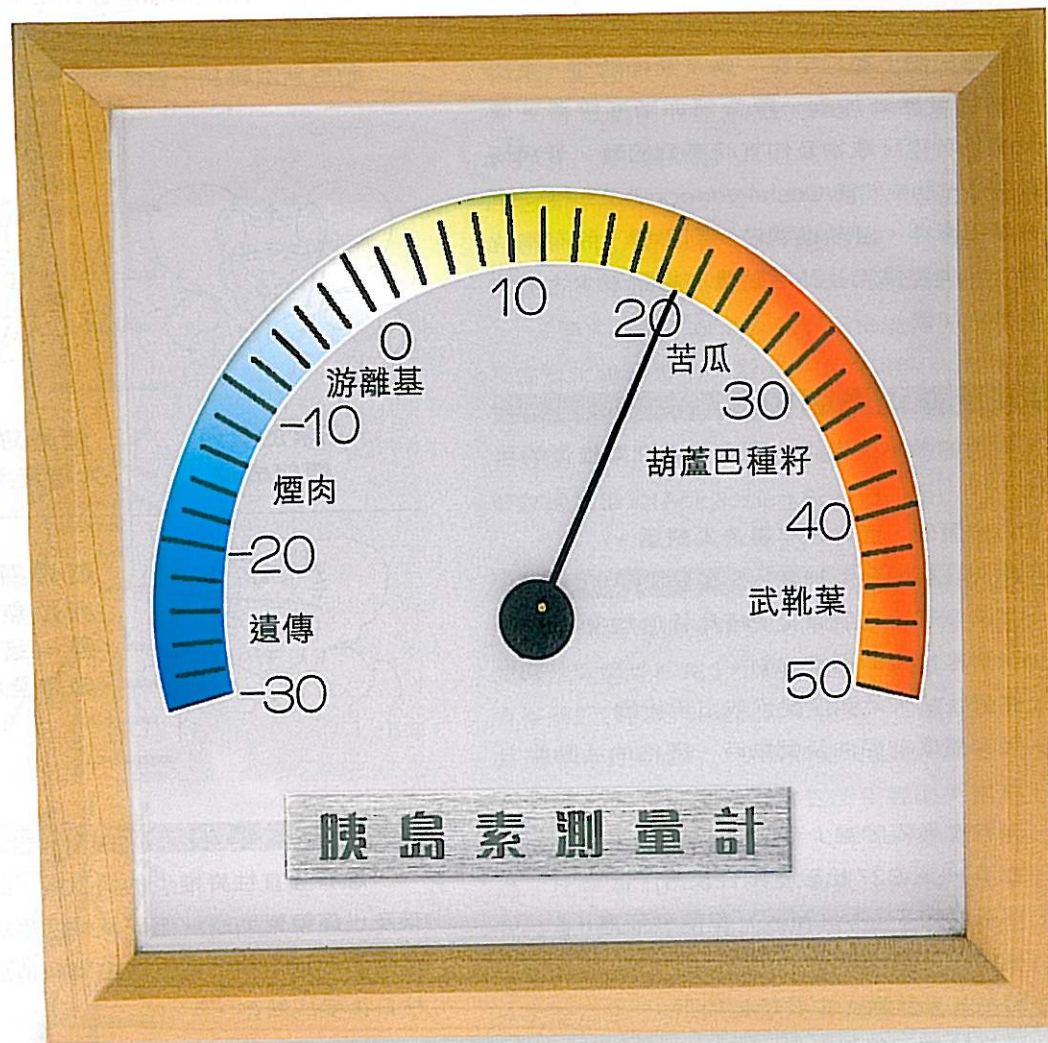


紓解糖尿病的天然草本

□ 陳威健 自然療法醫生



據 調查，本港成年人至少有一成患有糖尿病，但其中七成患者不知道自己已患上此病。糖尿病的血糖過高亦是造成眾多長期退化性疾病的主因，包括高血壓、心臟病、血管硬化、癌症、肥胖、腎功能衰竭、眼底視網膜神經病變、白內障、中樞神經病變、肢端麻痺、壞疽、皮膚痕癢、潰瘍，甚而失明等併發症。再者，糖尿病亦是導致成年人失明、腎衰竭及截肢的頭號病因。

飲食是糖尿病主因

臨床上，糖尿病可分為：

1. 胰島素倚賴型

多發生於兒童及年輕人，病因由於胰臟分泌胰島素的β細胞受破壞，其中原因可能是牛奶蛋白質誘發的免疫反應。

2. 非胰島素倚賴型

多見於肥胖的成年人，亦是最常見的糖尿病，九成以上的糖尿病患者屬此類型。

3. 伴發性糖尿

多因胰島腺疾患、內分泌失調、胰島素受體異常引致；而藥物性糖尿病會由利尿藥、降血壓藥、硫磺藥、抗生素、安眠藥、鎮靜劑及止痛片引致。

遺傳也是誘發糖尿病的主因，但飲食習慣是造成糖尿病的主要後天因素。低纖維、高澱粉質的精製食物多被認為會導致糖尿病，臨床上亦發現大多數成年的「非胰島素倚賴型」糖尿病患者多有過肥過重的傾向。

近年研究顯示，體重增加的確引致體內脂肪及肌肉細胞對胰島素感應變得遲鈍，產生糖尿病。

除了遺傳因素外，游離基、病毒感染、自抗免疫反應及由尿酸中衍生化合物Alloxan、煙肉、醃肉中的致癌亞硝胺化合物等，亦會破壞胰臟β細胞分泌胰島素的能力及細胞再生功能，造成「胰島素倚賴型」糖尿病，此類糖尿病特徵為胰島素分泌明顯不足。

相較之下，導致成年人「非胰島素倚賴型」的病因會是胰島素感應遲鈍，臨床上多見血液中胰島素水平過高，但改變飲食習慣或減輕體重又會恢復細胞對胰島素的感應。

三種治療糖尿病的草本

今日，有不少監察糖尿病進展的血液檢查方法，常採用的有糖化血色素(Glucoxylated Hemoglobin)水平。此血液指標顯示人體長遠控制血糖的能力，所以血液糖化血色素水平過高，差不多肯定已患上糖尿病；而另一指標為丙種蛋白肽(C-Peptide)，則顯示體內胰島腺β細胞數目，血液丙種蛋白肽增加，反映胰島腺細胞重生，使胰島素分泌增多。

近期，有很多關於採用天然草本養份來調理糖尿病的臨床科學研究文獻；在各種治理糖尿病的草本中，最顯效而無毒性的首推武靴葉(Gymnema Sylvestre)。

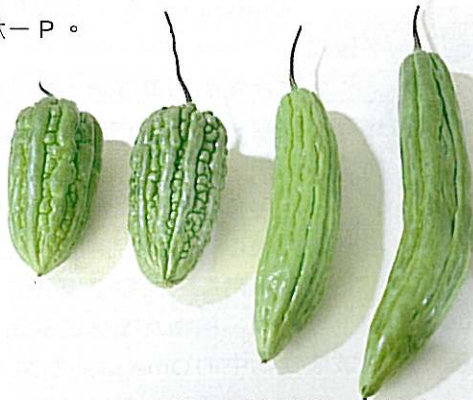
1990年瑞典十月號《草本藥物學》期刊，披露22位「非胰島素倚賴型」糖尿病患者服用武靴葉提取液18至20個月後，發現血液中葡萄糖、糖

化血色素、糖化蛋白質等水平顯著下降，同時武靴葉亦降低血液中膽固醇、三酸甘油酯及脂肪酸水平。這顯示武靴葉也能防治心血管病患；其中5名患者更因而可以停服合成胰島素。

同一期刊亦報道，從治理27位「胰島素倚賴型」糖尿病患者中，發現武靴葉提取液顯著減少了「胰島素倚賴型」病者的劑量，亦發現武靴葉不僅能使糖化血色素、血葡萄糖、血脂肪等水平正常化，更能增加胰臟的丙種蛋白肽數量。這顯示武靴葉確具修補及恢復胰腺β細胞重生功能，因而增多胰島素的分泌。

1990年歐洲《臨床營養》月刊(Eur.J.Clin.Nutr)中一文指出，10位年齡由12至37歲「胰島素倚賴型」糖尿病患者進服磨碎的葫蘆巴種籽(Fenugreek)，經過十天後，24小時尿糖排出量減少一半以上，葡萄糖耐糖力亦明顯改善，血液中低密度壞膽固醇、三酸甘油酯亦明顯下降。葫蘆巴種籽含有豐富的植物鹼Trigonelline和4-羥異亮氨酸，能激發胰島細胞分泌，因而提升血漿胰島素及降低血糖。

1993年《草本療法》期刊(Phytother Res.1993)中研究報告顯示，「非胰島素倚賴型」糖尿病患者，服用苦瓜水溶性提取液3星期後，血糖明顯下降，原因在於苦瓜蘊藏類似胰島素的多糖肽—P。



臨床研究發現，將多糖肽—P用於「胰島素倚賴型」病人作皮下注射亦能降低血糖，且副作用較一般合成胰島素少。

綜合上述研究文獻，臨床時靈活採用上述三種草本，並進食高纖維蔬果及穀類食物，減少進食紅肉，保持體力活動及適當體重，胰島素倚賴型及非倚賴型的糖尿病患者，將見舒緩效益。