

# 为什么亚裔易患糖尿病



作者: Paul A. Skierczynski, IU Health 中国糖尿病研究中心主任, 擅长内分泌和糖尿病。原文为英文, 由本报编辑翻译。

## 为什么亚裔易患糖尿病?

虽然还不能确定所有的因素, 但我们肯定亚裔易患糖尿病和遗传因素有关。为了生存, 生物在进化过程中会形成一种对付食物短缺的手段——节俭基因——在食物丰富时将营养以脂肪的形式储存起来, 以备应付下一次饥荒。这些多余的脂肪一般堆积在腹部。所以, 腰围越粗, 对胰岛素的抵抗力越强, 从而导致患糖尿病的风险更高。亚裔的Body Mass Index (BMI, 体重指数, 现公认的根据身高、体重估算的体脂含量) 一般较低, 脂肪容易堆积于腹腔内。不过, BMI本身并不是唯一的指标, 腰围也应考虑进去。另一个遗传因素是肌肉的多少。肌肉消耗大量葡萄糖, 而通常亚裔的肌肉并不发达, 因而容易血糖高。此外, 糖尿病的发病率也随着采取西方生活方式的程度而增高。我的同事Dr. Charles Clark (IU Health中国糖尿病研究中心主治医生) 宣称, “除了遗传因素之外, 久坐和食用高脂肪、肉食、糖精等习惯美国饮食也会诱发糖尿病。当亚裔将传统的以蔬菜和谷类为主的饮食习惯改为西方饮食结构的

时候, 他们将会更容易患糖尿病。另外, 抽烟、睡眠不足以及抑郁也会提高患病风险。

## 预防和治疗

不幸的是, 患糖尿病之前一般没有可以引起我们警觉的症状。我们所能做的只有尽量减少以上那些诱发因素。此外, 有患2型糖尿病家族史和妊娠期糖尿病病史的人应该特别注意, 我们建议45岁以后每年都做一次糖尿病筛查。饮食和锻炼通常是最好的预防措施。保持理想体重 (23.5BMI) 和腰围将使患糖尿病的风险降低68%。精制糖应尽量少吃, 碳酸饮料是罪魁祸首, 不过橙汁里的果糖对血糖的影响也会让你震惊。少吃反复加工和高脂肪食品, 多吃新鲜蔬菜、豆类和大米之类的复合碳水化合物。经常锻炼, 不抽烟, 保证充足睡眠。如果你被确诊为糖尿病, 采取一种健康的生活方式也为时不晚。但要是生活方式的改变不能控制病情的发展, 你可能需要使用胰岛素或者口服降糖药。近年来, 一些有显著临床效果的口服降糖药开始问世, 其易

于服用的特点受到糖尿病人和医生的欢迎。显然, 亚裔有易患糖尿病的基因, 一个以新鲜蔬菜、五谷杂粮为主, 加上少量动物脂肪的健康饮食结构, 再加上坚持锻炼和其他健康的生活习惯, 也可以有效减少糖尿病的发病率。IU Health中国糖尿病研究中心愿意与所有亚裔合作, 加强对糖尿病机理的研究, 为印州提高印州民的健康做出贡献。

## 健康信箱

应广大读者要求, 本报将与印第安那大学医疗集团 (IU Health) 联合设立健康信箱, 旨在帮助华人社区增加保健知识, 防病于未然。第一期内容为如何防治骨质疏松, 第二期内容为如何改善中餐的成分, 预防骨质疏松。如果您有其他与保健有关的问题, 请发邮件到本报信箱: aatodyin@gmail.com, 我们将把您的问题请IU Health 专家作答, 与其他读者共享。

## 美国最新最轰动最全面的营养报告

# 吃肉无异于吃毒

美国参议院“营养问题特别委员会”向全美提出的轰动性报告, 是有史以来最庞大的饮食健康报告, 全文长达五千页之多。

### 一. 中毒

由于动物被杀之前的极度恐惧和巨大痛苦, 使体内的生化作用产生了极大的变异, 致使毒素遍布全身, 尸体完全被毒化。正如我们的身体在恐惧、愤怒或紧张时会得病一样, 动物在极度危险的情况下, 体内会产生极大的生化变异。当它们见到同类惨遭屠宰, 为了活命而极度挣扎时, 体内的多种荷尔蒙尤其是肾上腺素, 会异常分泌, 死后, 大量的荷尔蒙便留在了肉中, 随后毒化食用者的身体组织。美国营养机构早已指出: 动物尸体是富含大量毒素的物质。

### 二. 致癌物

最近一个以五万名素食者为对象的研究报告, 在癌症研究领域引起巨大震撼。这个报告指出: 这群素食者罹患癌症的比例之低, 相当令人惊讶。与同样年龄及性别的人比较, 各类癌症在这群人身上发生的比例, 显著地减少了。报告最后说: “他们显然可以活得更长。”最近一个有关美国加州摩门教徒的报告也指出: “这个团体中罹患癌症的比例, 比普通人少百分之五十”, 摩门教徒便是以极少吃肉为其特色。下面略述几个简单而易理解的原因

1. 苯基噁吩  
你知道二磅多一点(约1公斤)的炸牛排, 所含的致癌物质: 苯基噁吩, 和六百支香烟所含的一样多吗? 实验证明: 老鼠若喂以苯基噁吩, 就会得胃癌及白血病 (亦称血癌或骨癌)!

2. 甲基胆非  
肉类脂肪热至高温就会形成“甲基胆非”, 而烹调肉类一般常常需要热至高温

(植物油即使加热过度也不会形成这种物质)。将这种物质供给小动物就会使其罹患癌症, 即使少量的甲基胆非, 也会使动物对其它致癌物质敏感, 而增加其患癌的机会。

3. 化学添加剂  
动物的肉存放时间不长, 就会自然腐变成病态的青灰色。肉商为了不使它们“难看”, 于是在肉里加入硝酸盐、亚硝酸盐或其它防腐剂, 这些东西使肉类呈现出鲜红色。近年来不断有报告指出: 这些东西多是致癌物质。

4. 肉食致癌  
英美两国的科学家曾以肉食者与素食者肠内的微生物做比较研究, 发现明显的不同。肉食者肠内所含的微生物与消化液发生作用时, 产生的化学物质被认为会导致癌症。这也说明了为什么肠癌在以肉食为主的地区, 如北美、西欧等地非常普遍, 而在以蔬粮为主的印度则很少发生。苏格兰人比英国人多吃百分之二十的肉, 得肠癌的比例在全世界也是名列前茅。

### 三. 化学毒物

1. 杀虫剂 (农药)  
现在, 全世界的农田大都用有毒的化学物品 (杀虫剂与化肥、生长激素等) 来防治虫害和增加产量。这些毒药就保留在吃植物与草的动物身上。例如, 农田里喷DDT做为杀虫剂, 这是种强烈的毒药, 科学家认为它足以导致癌症、不孕或严重的肝病等。DDT及其它类似的杀虫剂, 会保存在动物及鱼类脂肪内, 并且一旦储存, 便很难破坏。因此, 当牛吃草或饲料时, 不论它们吃下了哪种杀虫剂, 大部分都保存在它们的体内。所以当你吃肉时, 你把DDT的精华, 以及累积在动物体内的其它有毒化学物质都吃进了你的体内。由于吃者是食物链中最后一环, 所以人类就变成各种杀虫剂、毒素高度富集的最后吸收者。爱荷华州立大学所做的实验显

示: 肉类中所含的DDT比起蔬菜、水果、青草所含的量, 至少要高出十三倍以上。大多数人体中积累的DDT都是来自于食物中的肉类。2. 荷尔蒙和抗生素  
肉类中的毒素并不仅此。为了加速动物的成长、肥胖, 以及改进肉的颜色、口感, 提供肉类的肉往往被迫吃下大量的化学物质。为了得到最大产量的肉以牟取最高的利润, 动物们被迫喂饲、注射: 荷尔蒙、开胃药、抗生素、镇定剂, 以及化学混合饲料以刺激生长。

### 四. 动物的疾病

肉食者所面临的另一危险是: 动物经常会感染一些疾病, 而这些病往往是肉商或检验员无法察觉的。当动物身体的某一部分长了癌症或肿瘤, 有病的部分切掉之后, 剩下的部分还是被拿到市场卖掉。更糟的是, 有些长瘤的部分混在肉里做成“热狗”、火腿或馅料等食品。美国有个地区, 每天检查的动物尸体中, 竟有两万五千头患有肿瘤的牛尸被拿到市场贩卖。科学家在实验中发现, 如果用有病动物的肝脏来喂鱼, 鱼也会得癌症。

### 五. 尸毒

当动物被杀之后, 尸体中的蛋白质就会凝结并且产生自我分解的酵素。不像植物, 细胞壁坚硬且循环系统单纯, 腐败很缓慢 (读者可在家里挂一块生肉和一个苹果或其它蔬果, 自行观察, 便能明白)。很快, 在肉类中一种名为“尸毒”的变性物质就形成了。由于尸毒会在死亡后立刻释放, 所以肉类、鱼类、蛋类及动物类食品有一个共同的性质: 很快就会腐败分解。动物被屠杀后, 经存放、冷藏, 然后运送到肉店, 再被人买回家, 再存放, 等煮来吃时, 我们可以想象这份晚餐已经腐坏到了什么程度。

### 六. 肾脏病痛风关节炎

肉食者体内所负荷的废物, 最显著的便是尿素与尿酸。每磅肉约

含有十四公克的尿酸。一位美国医生曾将肉食者与素食者的尿液加以分析, 发现: 为了排出氮化合物, 肉食者肾脏的负担是素食者的三倍。随着年龄渐长, 肾脏提前耗损过度, 它们无法再有效作用时, 肾脏病也就随之产生。当肾脏无力再处理因肉食所带来的过重负担时, 无法排除的尿酸就储存在体内, 肌肉就像海绵一样将它的水分吸干后, 它就变硬而形成结晶。当它停留在关节里, 痛风、风湿痛、关节炎等症状就产生了, 当尿酸积聚在神经, 就产生神经炎与坐骨神经痛。

### 七. 排泄困难便秘

我们的消化系统并不适合于吃肉, 因此肉食者经常抱怨排泄困难。肉类, 由于纤维质极少, 所以它在消化道中移动得非常缓慢 (比起谷类与蔬果食物要慢约四倍), 因此在我们的社会之中, 慢性便秘几乎成为共同的苦恼。

### 八. 高血压心脏病

素食者最强有力的一个论点, 就是肉食与心脏病之间的关系。在美国 (世界上肉类消耗量最大的国家), 每两个人之中就有一个死于心血管疾病, 而这些病在肉类消耗量低的国家发病率也低。美国政府因此设立了一个“心脏病病因研究委员会”, 以研究能遏止这种病的生活指导原则。这个委员会的研究报告结论是: 若要维持适度的胆固醇, 人们自饱和性脂肪 (动物类食物) 所摄取的热量, 应少于总热量的百分之十。报告中颇有意义的建议是: 少吃肉类、蛋黄及猪油、牛油、牛油等动物性油脂。报告中更进一步的建议: 吃东西要节制, 必须少吃富于饱和性脂肪的食物, 对富于胆固醇的食物也要严格节制, 包括肝之类的动物器官、蛋类以及贝壳类的海鲜。

(本文摘自中华网论坛)



## 印第安那大学医学集团 IU Health Physicians

### Family Medicine 家庭医学 Sports Medicine 运动医学

## 毛海洪 医生

Haihong (Henry) Mao, M.D., M.S.

317-890-5500  
9650 E Washington St, Suite 100, Indianapolis, IN 46229

周一, 周四: 7am - 7pm  
周二, 周五: 7am - 12pm  
周六: 9am - 1pm

周末看病, 方便病人  
一站式服务, 快捷省力  
(化验, 各项检查, 取药)

## 《蘇鴻堂》SUHONG CLINIC

### Acupuncture & Chinese Medicine

营业时间: 请预约 Appointment only,  
317-426-8862 & 317-340-4049  
Email: shclinic@gmail.com  
4010 W 86<sup>th</sup> St. Suite P,  
Indianapolis, IN 46268  
(Michigan Rd. 往西两个红绿灯, 路北)

本店由执照中医师萧苏红辩证施治。主治: 中医内、妇、儿科及各科杂症。治疗包括: 针刺、温灸、火罐、中药、熏蒸及按摩等。

《iTalkBB电话》《魅力中国电视》印第安纳特约经销商 联系人 Richard Huang 317-457-5068

### 房產中介

Vital Equity Realty  
房屋貸款  
Optimum Mortgage  
金融理財  
Financial Planning

## 陈潇

Chen, Xiao  
317-529-5562  
investindy@vitalrealequity.com

## 维修服务

### Bin's Maintenance Service, LLC

## 张滨

十余年印第安纳州店  
铺装修、住宅建造、  
维修经验。精通水、  
电、木工、抽气回风,  
擅长解决疑难问题,  
精装修地下室。

317-987-8758

## Asian Snack

3605 Commercial Dr.  
Indianapolis, IN 46222-1681  
(in Saraga)

317-297-1072