

## 鎂—防治糖尿病必不可少！

隨著現代人生活方式的改變，全球糖尿病患者持續增長，目前全球已有 2.85 億人罹患此病，加拿大患病人數已經達到 900 萬人，接近每 3 個人就有一個糖尿病患者，糖尿病成為嚴重影響生活質量的常見病，所以如何防治糖尿病成為急待解決的健康問題。據臨床營養學調查，糖尿病患病率的增加和現代食物中微量元素的缺乏有關，其中缺鎂是一個重要因素。

美國哈佛醫學院一項大規模研究結果顯示，富含鎂的食物能預防 2 型糖尿病。研究結果認為，為了預防和治療糖尿病，應該增加進食含鎂豐富的食物，如乾果、全麥和綠葉蔬菜。該研究納入 85060 名婦女和 42872 名男性，受試者均沒有糖尿病、心血管病或癌症病史，定期記錄飲食鎂攝入量。在婦女隨訪 18 年期間，有 4085 例發生 2 型糖尿病，男性隨訪 12 年間，有 1333 例發生糖尿病。在調整了各種影響因素以後，研究者發現，鎂攝入總量的最高組與最低組相比，患 2 型糖尿病的危險婦女降低 44%，男性降低 33%。在另一項婦女健康研究中，高鎂飲食減少糖尿病危險 10%，超重婦女可減少 20%。佛吉尼亞大學健康科學系 Nadler 醫師說，增加鎂攝入是一個新的費用低，而且有效減少 2 型糖尿病的方法。

另外一項臨床研究發現，對糖尿病患者除了傳統治療外，飲食中補充鎂元素有助於併發症的預防。該研究觀察了 150 名個體（其中 60 名為正常健康對照者，90 名糖尿病患者）。結果顯示，血清鎂離子濃度顯著低的糖尿病患者，合併冠狀動脈粥樣硬化或周圍血管疾病的發生率明顯高。這證實了保持健康的鎂血水平，可以減少糖尿病併發症中的發生。臨床試驗也發現，有視網膜病變的病人血鎂水準也低。所以補充鎂可以預防 2 型糖尿病及視網膜病變的進展，並作為降低高血壓的一種方法，是值得重視。所以專家建議把補充微量元素作為預防和治療糖尿病的常規措施。

鎂就存在于我們平時的食物中，關鍵就是要吃夠量。富含鎂的食物包括綠葉蔬菜、穀類、豆類、麥芽和全麥製品。辣椒、紫菜以及堅果等含鎂量也很高。要注意有些疾病，藥物和保健品比如維生素 D 可引起鎂缺乏，需要及時治療。嗜酒者和常吃高蛋白飲食也可消耗大量的鎂。糖尿病治療仍然是醫學上的難題，但是如果從預防著手，合理安排膳食，保持健康生活方式，卻是事半功倍何樂而不為呢？

如果由於某些原因不能從食物中攝取足夠的鎂，就應該服用微量元素補充鎂劑。微量元素雖然只是“微量”，如果缺少，則百病叢生。補充微量元素是舉手之勞，與其花錢治病，不如防患於未然。加拿大寶力藥業公司出品的糖美諾（Diabetic Minerals）膠囊，就是補充鎂元素的最佳選擇。

糖美諾膠囊含有防治糖尿病必需的多種微量元素鎂，鋅，銅和鎂。其中的鎂元素是吸收率最高的優質有機鎂。糖美諾對於防治糖尿病的效果，安全性和質量各項指標都通過了加拿大衛生部的嚴格審查，按照加拿大品質最高標準 GMP 生產。糖美諾獲得了加拿大衛生部的認證（NPN 80028022），特別批准將糖尿病（Diabetic）字樣包括在名稱中，以明確產品對於糖尿病患者的重要性。