



# 健康補給站

編輯部

## STOP1：冰箱管理小撇步

1. **食物分裝**：大包裝食物開封後，分成小包裝逐步食用，避免大包裝食物不斷接觸空氣。
2. **密封包裝**：乾貨、餅乾類要擠壓掉空氣後再密閉包裝。
3. **標示日期**：標示開封日期，食物開封後的保存期限就不再是包裝所示。
4. **拿掉乾燥劑**：食物開封後記得要將乾燥劑丟棄，以避免吸濕的乾燥劑與食物長期接觸。
5. **選購順序**：購物時先選購乾貨，最後再拿冷藏、冷凍品，返家後要立刻

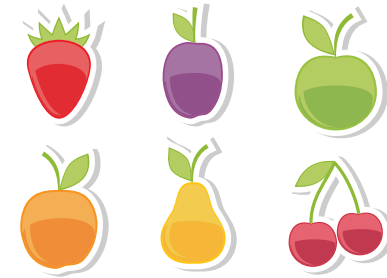
處理。

6. **避免汙染**：保持食物清潔、避免汙染，避免將飲料、牛奶直接就瓶口喝，唾液會汙染飲品。

## STOP2：給愛吃甜食的您

愛吃甜食嗎？醫師提醒民眾，小心除了熱量和脂肪囤積造成肥胖之外，特別是糖尿病患者，當心長期暴露於高血糖的情況下，會加速骨質流失、骨頭脆化，增加骨質疏鬆症和骨折的風險。

糖尿病是中老年人的常見疾病，除了家族病史、肥胖之外，近年來因飲食



習慣的改變，許多人熱愛吃甜食、高熱量之澱粉類食物，容易造成血糖上升。醫師表示，吃甜食未必與骨質疏鬆有直接關係，但如果沒做好血糖控制，人體若長時間處於高血糖的狀態，骨頭中的蛋白質就像泡在糖水中一樣，會出現糖化、變脆的變性現象。

此外，人體的血糖值太高，大量葡萄糖、鈣、磷和鎂會從尿液中排出，低鈣、低鎂會刺激甲狀旁腺素分泌，引發溶骨作用，導致骨質中的鈣游離出來。而胰島素缺乏或分泌不足，也會影響骨質的形成和轉換，使骨密度下降，形成骨質疏鬆。

一旦糖尿病併發腎功能損害，容易出現低鈣高磷的現象，會降低活性維生素 D 的合成，影響腸道對鈣質的吸收，加重骨質疏鬆的程度。骨質疏鬆症會增加糖尿病患者的骨折機率，影響生活品質，醫師提醒，糖尿病友平日應多注重骨骼保健，除了積極控制血糖之外防止鈣質流失，阻止骨量減少；適度

運動，促進鈣質吸收。尤其是女性停經後，鈣質流失速度加快，更應多注意骨骼保健。

除了增加骨質疏鬆和骨鬆風險，經常吃甜食也會加速細胞老化，使頭髮變白；大量消耗體內的維生素 B1，引發眼睛疲勞，甚至誘發視神經炎；造成胃酸分泌過多，甚至引發胃潰瘍。而就中醫觀點來說，甜食會生痰，易引發呼吸道不適。

## STOP3：用藥安全小常識

1. 藥瓶開封後，內附的乾燥劑與棉花應當丟棄。
2. 許多人不清楚藥瓶一旦開封後，保存期限會縮短。
3. 有一成民眾不了解，忘記服用一次藥品，下次服用時不可一次吃下 2 倍的藥量補回來。
4. 服用慢性病藥，如降血壓藥，當症狀改善後不可擅自停藥，應繼續服用。