

中醫食療 紓糖尿



不時聽見中醫將糖尿病歸入消渴症範疇治理，原因是它的形成、徵狀也甚為相似，同是飲食不節制等影響所致。到底中醫有何方法幫助糖尿病者及妊娠糖尿病的孕婦紓緩問題？疑問立即解答。



不論治療任何病症，中醫一向是以辨證論治為基本原則。仁愛堂綜合中醫診所註冊中醫師陳志強解釋，糖尿病的形成主要因脾胃運化功能失常、氣血運行不暢造成鬱結等種種情況傷及人體津液，導致出現肺燥、胃熱、腎虛、氣陰兩虛等情況。糖尿病大致可跟消渴症一樣，可分為上消、中消、下消三個階段，而不同階段會按臨床徵狀辨出不同證型。

上消 —— 肺燥津傷型

特徵：煩渴多飲、口乾舌燥、尿頻量多
常用中藥：生地黃、天冬、麥冬、沙參、知母等

中消 —— 胃熱熾盛型

特徵：多食易餓、體型消瘦、大便乾燥
常用中藥：生石膏、知母、生地黃、麥冬、黃連、梔子等

中消 —— 氣陰兩虛型

特徵：口渴多飲、好胃口卻易腹瀉、精神不振、四肢無力
常用中藥：北芪、黨參、白朮、茯苓、天冬、麥冬等

下消 —— 腎陰虧虛型

特徵：尿頻量多、小便混濁，或有油脂浮面及甜味
常用中藥：熟地黃、山茱萸、淮山、牡丹皮、澤瀉、茯苓等

孕婦用中藥要注意

患有妊娠糖尿病的孕婦，證型與一般糖尿病患者無異，不過由於情況有可能損害胎兒及自身，於懷孕期間和產後需密切觀察血糖水平變化，以免演變成真正的糖尿病。至於治療方面，85%患妊娠糖尿病的孕婦僅需嚴格遵守糖尿病的飲食原則，便可有效控制血糖水平。為免有損胎兒，使用中藥時需更為謹慎，孕婦若想以中藥食療補身，建議事前應先與婦產科醫生作充份溝通，並向註冊中醫師查詢，切忌胡亂購買。

多方療法緩解病情

除內服的中藥治療，中醫亦會以針灸療法，幫助糖尿病前期及中期患者，減低和紓緩出現的併發症，如下肢神經炎及視網膜病變等。此外，亦可利用推拿及耳穴療法，改善脾胃功能，配合藥物去改善症狀，緩解病情發展。為減少併發症出現，陳醫師建議病者應使用中西兼治方式控制病情，並按體質、生活習慣及臨床徵狀進行分析，安排一個適切、全面的糖尿病護理。

食療篇

病者可依據不同階段的病況，煲飲合適的湯水作補身及舒緩病情之用。

上消 —— 肺燥津傷型

沙參玉竹豬脊湯

適用於口舌乾燥、煩熱咳嗽的病者，能清熱潤肺、生津止渴。煲煮後可於一日內分兩次飲用。

製法

將南、北沙參、玉竹、鮮粉葛洗淨切碎，豬脊骨汆水，蜜棗洗淨；把材料放入湯煲加水，用武火煮沸後，再以文火煲煮約一小時，加入適量的鹽即成，食肉飲湯，可作佐膳用。

材料

北沙參	15克
南沙參	15克
玉竹	15克
鮮粉葛	300克
豬脊骨	500克
蜜棗	2枚
鹽	適量
水	1至1½公升

中消 —— 胃熱熾盛型

蒲公英煲瘦肉

適宜於口渴消瘦、大便乾燥的糖尿病患者。此湯因具有相當清熱的能力。

製法

綠豆和決明子洗淨浸泡約半小時，紅棗去核，薑拍一拍鬆。把所有材料同放入湯煲內加水，武火燒沸後，改至文火煲一小時，再加鹽調味即成。

材料

蒲公英	15克
綠豆	30克
決明子	15克
紅棗	5枚
豬瘦肉	250克
生薑	3片
鹽	適量
水	1至1½公升

下消 —— 腎陰虧虛型

杞子蒸烏雞

製法

將烏雞除去內臟，洗淨；生地黃、制首烏洗淨泡軟三十分鐘，並切成細條狀。然後與洗淨的杞子、生薑一同放入雞殼內，用竹簽封口並用錫紙包裹，放入蒸籠中。先用武火蒸十五分鐘，再以文火蒸三十分鐘，最後落鹽調味即可。可分兩次佐餐食用。

材料

杞子	15克
生地黃	20克
制首烏	20克
山茱萸	6克
烏雞	1隻
生薑	適量
鹽	適量

適用於口乾唇燥、皮膚乾燥痕癢的糖尿病患者，能滋陰補腎、固腎益精、清熱生津。此藥膳補腎效果佳。



泡茶篇

茶方適合各類型糖尿，平日可作保健茶之用，一星期可服用兩至三次。

玉米鬚羅漢果茶

材料

玉米鬚	15克
羅漢果	1/5個
水	500毫升

製法

先把材料洗淨落水同煲，待水滾後再煲五分鐘即可，可以茶當水飲用。



花旗參杞子菊花茶

材料

花旗參	2克
杞子	10粒
菊花	4至5朵
水	300毫升

製法

先把材料洗淨落水同煲，待水滾後再煲五分鐘即可，可以茶當水飲用。 **Baby**

