世界華文媒體集團
醫識力
讀者互動｜臉書：www.facebook.com/easily.sinchew 電郵：sceasily@sinchew.com.my
03-7965 8586（每週一至週五 11AM-5PM） easily.sinchew.com.my
聯盟夥伴：光明日報 良醫

医句话：

强健的身体，并非靠过量蛋白饮或超大份肉类堆砌而成，而是来自均衡且多样化的饮食。将动物蛋白所提供的完整氨基酸，与植物蛋白富含的膳食纤维及对心脏健康的益处相结合，才能为身体提供运作所需的全面营养。请记住，不只是“吃够”蛋白质，更要“吃对”优质蛋白。你的肌肉、心脏，以及未来的自己，都会因此受益。

选對蛋白質 活力爲身體注入

文：陳奕繡博士、葉慧君博士

nmm 马来西亚营养月 2026

糖尿病年輕化 高糖高熱量與肥胖成3大推手

32岁的林先生，身高170公分、体重85公斤，无重大慢性疾病史，任职科技厂作业员且需轮值夜班。因三餐时间不固定，几乎天天饮用含糖饮料，也缺乏运动习惯。近两个月出现口渴与排尿次数增加，但未特别在意。直到公司健康检查发现血糖异常，至奇美医院内分泌新陈代谢科就医，经主治医生黄俊渊评估后，检验显示空腹血糖190毫克／分升、糖化血色素8.8%，确诊为第二型糖尿病。经规律门诊追踪、口服药物治疗，以及营养师与卫教护理师共同介入后，目前血糖已逐渐稳定控制。

糖尿病已不再是老年人的专利。卫生福利部2024年统计显示，糖尿病位居台湾十大死因第五位，每年造成近万人死亡，若再加上心脏病与脑中风等相关并发症，对健康威胁更为严峻。近年40岁以下的年轻型第二型糖尿病发生率持续上升，这类患者的胰岛细胞衰退速度通常比年长者更快，未来出现心血管疾病与肾脏病的风险也明显增加。黄俊渊医生提醒，肥胖、高压力生活型态与含糖饮食，是推动糖尿病年轻化的重要因素。

根据《2025年糖尿病特殊族群年鉴》资料，2020年台湾第二型糖尿病盛行人数约256万8000人，相当于每10人就有1人罹病。值得注意的是，40岁以下族群的发生率在2016年至2020年间呈现持续上升趋势，显示糖尿病年轻化问题逐渐加剧。黄俊渊医生指出，许多年轻患者正值事业与家庭打拼期，常因工作忙碌、作息不规律而忽略健康，等到就医时往往已伴随多项代谢异常。

胰岛功能恶化

与晚发型糖尿病相比，年轻患者常出现较具侵袭性的病程。黄俊渊医生表示，这类患者的胰岛细胞功能衰退速度较快，血糖恶化迅速，单一药物治疗效果可能有限，因此临床上往往需要更早采取多重治疗策略。由于发病年龄较早，长期暴露于高血糖环境，未来出现视网膜病变、肾脏病变、神经病变及心血管疾病的几率也相对提高。

为何糖尿病逐渐找上年轻族群？黄俊渊医生说明，青少年肥胖增加、含糖饮料摄取频繁以及高热量饮食，是常见的三大推手。此外，胎儿期发育环境也可能影响未来代谢功能，例如母体孕期血糖异常或营养不足，都可能增加子代罹病风险。临床观察亦发现，超过八成年轻患者合并过重或肥胖，若再伴随忧郁或焦虑等情绪问题，可能影响治疗依从性，使血糖控制更加困难。

面对年轻型第二型糖尿病，黄俊渊医生建议采取更积极且个别化的治疗策略。具有家族史、过重或肥胖、缺乏运动习惯、长期压力或睡眠不足者，应定期健康检查并监测血糖。一旦确诊，除了依医嘱用药，也应透过饮食调整、规律运动与体重管理，建立长期健康管理观念，以降低并发症风险。

（合作伙伴：健康醫療網）

“根据2024年《马来西亚成人营养调查》（MANS），超过83%的成年人已达到每日蛋白质摄入量标准，说明我国并不缺乏蛋白质。然而，仅有3%的人达到豆类和坚果的建议摄入量，显示大多数人的蛋白质来源主要依赖动物性食品，如肉类、禽肉、鸡蛋、鱼类和海鲜。要实现最佳健康状态，关键不在于多吃鸡肉或牛排，而在于更均衡地搭配不同蛋白质来源，为活力充沛及健康长寿打下坚实基础。

营养宝库：动物性蛋白质

动物性蛋白质如禽肉、鱼类、鸡蛋及乳制品，被称为‘完全蛋白质’，因为它们含有人体无法自行合成的9种必需氨基酸。除此之外，动物蛋白还富含多种关键微量营养素，且比植物性蛋白质更易被人体吸收：

- **铁和锌**：对血液中的氧气运输及免疫功能很重要。
- **维生素B12**：对神经功能、DNA及红血球的生成不可或缺。

关键在于选择瘦肉，避免摄入过量饱和脂肪或钠。优先选择去皮禽肉、鱼类及瘦牛肉或羊肉，可在获取营养的同时减少摄入过多的热量。相比之下，马来西亚饮食中更需警惕的是加工肉品所潜藏的风险。香肠、鸡块、咸肉等因含有大量防腐剂和钠，常与心脏病及某些癌症的风险增加相关。为健康着想，这类食品应作为偶尔的小食，而非日常主食，能免则免。

大地馈赠：植物性蛋白质

植物性蛋白质是延年益寿的幕后功臣。天贝、豆腐、印度扁豆糊（dhal）、豆类和坚果等食物，提供了动物性来源所不具备的营养，即膳食纤维及丰富的抗氧化物质。

植物蛋白中的高纤维含量有助于维持健康的肠道菌群，并促进消化。此外，植物性饮食一贯被认为有助于降低血液胆固醇水平，减少心血管疾病的风险。

在马来西亚，我们很幸运拥有天贝和豆腐这类价格亲民的日常食材。这些豆制品不仅是优质蛋白质来源，还含有异黄酮，有助预防多种与年龄相关的疾病。

蛋白質力量混搭

打造强健体魄的秘诀在于‘蛋白质力量混搭’，即在日常饮食中巧妙结合植物性与动物性蛋白质，以获得更均衡的营养组合。

具体做法是每日摄入多种鱼类、瘦肉、禽肉或鸡蛋，满足动物性蛋白需求；同时，每天至少摄入一份豆类（如天贝、豆腐、印度扁豆糊），每周4次食用一把坚果，以满足植物性蛋白的摄取。

通过混搭不同来源，你可以确保摄入更丰富的维生素和矿物质。例如，鱼类提供维生素B12，而搭配的印度扁豆糊则能补充鱼类所缺乏的膳食纤维和叶酸。这种协同作用不仅让餐食营养更全面，也让菜肴更具风味与饮食文化魅力。

日常实用小妙招

- **实践‘四分之一、四分之一、一半’原则**：一个简单分配餐盘食物比例的方法：

1/4餐盘：蛋白质（鱼类、禽肉、肉类或豆类）

1/4餐盘：碳水化合物（糙米、全麦面包）

1/2餐盘：水果和蔬菜

- **分散蛋白质摄入**：在早餐燕麦中加入鸡蛋，或抓一把坚果当零食，有助让肌肉全天获得稳定的氨基酸供给。
- **‘加一份豆’原则**：煮咖喱鸡或炖牛肉时，不妨加一杯鹰嘴豆或扁豆。既能减少肉类用量、节省开支，还能提升膳食纤维含量。
- **烹饪方式**：少油炸，多选择烘烤、清蒸或水煮，有助于保留蛋白质的营养价值，同时避免不健康的反式脂肪。
- **聪明选择零食**：与其吃饼干，不如来一把无盐烤花生或毛豆。”

兒童血便反覆出現 小心幼年型大腸息肉

3岁的林小妹过去半年反复出现间歇性血便的情形，台北慈济医院儿科部肠胃科李致任医生表示，由于女童粪便潜血检查呈阳性，透过无痛麻醉进行大肠镜检查，发现有一约2公分大单颗息肉，随即切除并止血，所幸术后病理报告显示为良性幼年型大肠息肉，患者恢复良好，后续回诊追踪亦未再出现血便情形。

李医生说明，儿童血便的原因多样，常与便秘有关，但也可能与肠胃道感染、肠套叠、大肠息肉以及小肠处的梅克尔憩室相关。他进一步指出，若出现血便情形，应先观察粪便型态与颜色。若为硬便合并肛门疼痛，多半与便秘、肛裂有关；但若粪便质地正常，却反复出现鲜红或暗红色血液，甚至持续数周以上，就必须提高警觉，进一步检查出血来源。

（合作伙伴：健康醫療網）

叶慧君博士
（Roseline Yap Wai Kuan）营养师
马来西亚营养学会名誉财政

陈奕绣博士
（Chin Yit Siew）营养师
马来西亚营养学会名誉秘书

详情可浏览

- *本文由2026年马来西亚营养月（NMM）提供。
- *这是由马来西亚营养学会（NSM）、马来西亚饮食治疗师协会（MDA）和马来西亚身体组成学会（MSBC）联办的年度社区营养教育计划。《星洲日报》是中文媒体伙伴。
- *“Food-Fit-Fun Fair”博览会活动将于**6月4日至7日**在吉隆坡蕉赖双威伟乐广场（Sunway Velocity Mall）举行。
- * 除了多项寓教于乐的活动，现场也有派送伴手礼，并提供免费的营养检查和咨询服务。