

超爱吃红烧肉

# 国大应用程序助七旬伯 1年减16公斤找回健康

魏宋凌 报道

joleneg@sph.com.sg

患有糖尿病的70岁培训师爱吃红烧肉，血糖多年来徘徊在高位，后来使用国大医院开发的应用程序来选择每餐食物，一年内成功减去16公斤找回健康。

杨潮宗12年前被诊断出糖尿病，但由于身体没明显感受到异样而没吃药，直到五六年前才接受病况。因此，在还没控制饮食前，他的糖化血红蛋白(HbA1c)水平一直徘徊在9%至11%的高位。

他表示，最喜爱的食物都属于高热量，例如包子、叻沙与红烧肉等。

“我以前非常爱吃红烧肉，每一次分量也不少。猪肉也会挑选肥的部位吃。当时运动量少，最多是上下家中的楼梯，以及周末去行走。我身高1.73米，体重最高飙升到92公斤，血糖值也居高不下。”

但三年前，他在医院检查时，有人上前介绍了当时国大医院新开发的Nutritionist Buddy Diabetes应用程序，协助他做出更好的饮食选择，在调整饮食习惯的同时，控制体重与血糖。

“我将食物输入应用就能知道其热量，也能通过竖起或朝下的拇指知道该食物是否健康，否则应用也会提供相似但更健康的选择供参考。现在不仅在家，我在外面用餐前也会通过应用看食物是否适合我食用。”

在积极使用应用的三到六个月后，杨潮宗的体重下降五到八公斤，血糖在使用两周后



▲杨潮宗的体重一度飙升(右小图)，在使用国大研究团队开发的应用控制饮食，最后成功降低血糖。(受访者提供)

受控，在第三个月时HbA1c水平也降到6%。他在一年内成功减去14至16公斤，严重蛋白尿(Proteinuria)的情况也不再持续。

“我以前最不爱吃鱼，有吃也只吃鳕鱼，但使用应用后现在几乎一周三四天都吃鱼。但也非完全停止吃以前爱吃的食物，而是将分量减少。例如，芝士蛋糕一次就吃一小片，一块红烧肉也和妻子分几天吃。习惯了后，对于一些食物就没那么想念，如叻沙我有三个月没碰，豆浆也已有三年没吃。”

## 控制饮食降体重 血糖也会跟着降



▲首席营养师林淑玲博士。(新加坡国立大学医学组织提供)

研发应用程序的营业师立志教育病患控制饮食的重要性，表示降低体重，血糖也会跟着减低。

领导团队的是国立大学医院营养科首席营养师林淑玲博士，她在担任营养师的27年中，经常看到糖尿病患者在面对后期并发症后才来寻医，但为时已晚，有些甚至得截肢。

林淑玲强调，其实这些都是能预防的，只要平时注意饮食、定期运动，过健康的生活，所以希望应用能

帮到糖尿病患者。

在开始推出应用时，国大医院团队针对204名成人糖尿病患者进行分组试验，用半年观察他们使用应用后的成果。结果显示，使用应用的参与者体重下降4.3%，同时血糖也降低。

到了第三个月，超过52%的使用应用者成功达到正常的血糖指数，而没使用者达到正常血糖的只有31%。