



專題企畫

運動 + 飲食

糖尿病患也能享受健康

文／劉榮凱、劉紫彤

醫學證實，肥胖和糖尿病關係密不可分，只要飲食有節地適度控制體重，加上適量運動，就能有效遠離糖尿病威脅。本期專題企畫，專訪醫護專業人士，從運動與飲食兩方面探討，一方面破解許多人的迷思與誤解，一方面提出正確可行的建言，教糖尿病患者如何控制好血糖，避免併發症，與糖尿病和平共生。

