

CURRICULUM VITAE

PERSONAL



NAME(姓名，含英譯)

彭惠鈺

Hui Yu Peng

PROFESSIONAL APPOINTMENT (現職，含英譯)

營養師	臺大醫院	85 年迄今
監事	中華民國糖尿病衛教學會	112/7 迄今
副秘書長	財團法人糖尿病關懷基金會	101/11 迄今

EDUCATION(學歷)

輔仁大學 食品營養學系 碩士

WORKING EXPERIENCE (經歷)

臺大醫院 營養師

MAJOR RESEARCH AREA(研究領域)

糖尿病營養

PUBLICATION(In the nearest 5 years)(發表、出版物)

論文發表

1. **彭惠鈺**、陳慧君、賴柔穎、曾靜雯、王秋香、汪宜靜、黃秀芬、林瑞斐、張靜芸、莊立民。三級防疫對糖尿病患飲食、運動及生活型態的影響調查。2022 中華民國糖尿病衛教學會年會學術海報
2. **彭惠鈺** 陳慧君 王秋香 賴瑩純 陳珮蓉。第 1 型糖尿病合併胃輕癱之營養照護個案報告。Taiwan Journal of Dietetics 12(1) 2020
3. **彭惠鈺** 陳慧君 黃秀芬 王秋香 汪宜靜 賴瑩純 莊立民。第1型糖尿病人飲食攝取與血糖控制相關性。2018 中華民國糖尿病衛教學會年會學術海報
4. **Hui-Yu Peng**, Hui-Chuen Chen, Shiu-Fen Huang, I-Ching Wang, Chiou-Shiang Wang, Chin-Pao Cheng, Lee-Ming Chuang .Dietary Survey among type 2 Diabetes Patients newly enrolling Diabetes Shared Care. 2016IDFWPR POSTER
5. I-Ching Wang, Chiou-Shiang Wang, Hsiu Fen Huang, **Hui-Yu Peng**,

Hui-Chuen Chen, Lee-Ming Chuang. The Effect of “Diabetic dialogue cards”
Accompany Peer Support for Diabetic Control. 2016IDFWPR POSTER

6. **彭惠鈺**、陳慧君、黃秀芬、王秋香、汪宜靜、鄭金寶、莊立民。糖尿病人食物攝取次數與糖化血色素的相關性。中華民國糖尿病衛教學會年會，2015學術海報。
7. 2014年4月於第22屆健康促進醫院國際研討會(西班牙)發表學術海報
Hui-Yu Peng, Hui-Chuen Chen, Yueh-Hsia Kuo, Chin-Pao Cheng
Experience sharing in health promotion via group activity - NTUH Lunch Party
International conference 22th on health promoting hospital and health services,
spain, 2014
8. **彭惠鈺** 莊立民。糖尿病人之骨質疏鬆症與相關營養知識 TJD 2009;1 (1) :47-53
Taiwan Journal of Dietetics。
9. 陳慧君、**彭惠鈺**、鄭金寶、楊榮森 (2006)·高鈣飲食衛教對於鈣攝取量的影響。
台灣醫學，10(2)，185-192

How to reverse diabetes with diet?

“Let food be thy medicine, and let medicine be thy food”, the famous quote by Greek physician Hippocrates stands well the test of time. 飲食在血糖調控上扮演重要的角色，包括營養成份、飲食模式、進食順序、烹調方式及時間營養等，可透過這些元素，讓血糖控制更佳。目前對碳水化合物、蛋白質和脂肪的百分比尚未達成共識。因此，常量營養素的策略和分配應基於當前飲食模式、偏好和代謝目標的個別化評估來訂定。早點吃比晚點進食對餐後血糖的影響更大，透過增加蛋白質和脂肪含量來改變晚餐的常量營養素成分，已被證明是改善餐後血糖的簡單策略。早上吃低升糖指數（GI）食物比晚上吃能更有效地改善升糖反應。將脂肪和蛋白質（包括胺基酸）與麵包和米飯等碳水化合物食物一起攝入，可以降低血糖反應。食物呈現的順序在降低餐後血糖方面也具有相當大的潛力（先吃蔬菜，然後吃肉，最後吃米飯）。優化糖尿病人的飲食模式及透過飲食策略如那個時間吃、吃甚麼、怎麼吃，必可翻轉糖尿病。