

控制血糖的食物

编辑：蒋娜 (注册营养师) 审稿：姚婉芬 (注册营养师)
www.libranutrition.com

一旦患上糖尿病或检查到血糖偏高，通常得到的第一个建议就是控制饮食。这个不能吃，那个也不能多吃。短时间里也许还能忍，可时间一长，谁能受得了？总想著要是有帮助降低血糖的食物，那该多好啊。事实上，我们还真找到了不少能使血糖容易下降的食物。



1. 薏仁

薏仁富含锌和镁。锌在合成胰岛素的過程中，有著重要的作用。而镁则能协助能量的产生，也就是葡萄糖的消耗。因此，对控制血糖有著很好的帮助。

饮食中增加薏仁的方法：薏仁煮粥是最简单的，可以同时加入自己喜爱的五谷杂粮，例如：糙米，黑米，南瓜，地瓜，红豆，绿豆；小米等。煲汤或煮米饭的时候，也可以加上一些薏仁，美味又健康。如果喜欢在家里制作豆浆，也可以加上些薏仁。

2. 芦荟

芦荟能将血液中的葡萄糖带进细胞，似乎和胰岛素有著相同的作用。更让人兴奋的是，当制造胰岛素的β细胞受到损伤，在注入芦荟之后，β细胞又重新开始运作了。

而我们也知道，当血糖偏高的时候，我们的β细胞已经有了一定程度的损伤。饮食中增加芦荟的方法：芦荟通常可以用来作为配料。煲汤或拌凉菜的时候，可以加上一些。这里介绍给大家一个美味食谱：西芹芦荟滑虾仁（食谱出自www.xinshipu.com）。

材料：

芦荟1条，鲜虾12只，西芹2根，蛋清1只，生姜1小块，料酒1汤匙，淀粉1汤匙，清水3汤匙，白胡椒粉少许，盐少许

做法：

1. 将芦荟去皮后，切粒冲水；西芹切片，生姜切片备用；
2. 虾去头去壳后，取出虾线，沥干水分后，加入淀粉，鸡蛋清和少许食盐，料酒，用手抓匀腌制10分钟
3. 炒锅内倒入适量食用油烧热后，放入姜片，爆出香味后，倒入虾仁划散
4. 倒入芦荟粒翻炒两下后，倒入西芹一起翻炒
5. 虾仁变红后，调入白胡椒粉和盐，勾入水淀粉炒匀即可

3. 洋葱

切洋葱时的那股辛辣气味，其实就是硫化物。而硫化物能很好地帮助提高胰岛素的工作效率。也就是说，在胰岛素运输葡萄糖进入细胞的过程中，这些硫化物成了这个过程的催化剂，能更有效地处理葡萄糖，降低血管中的血糖值。

饮食中增加洋葱的方法：对于洋葱，大家肯定都不陌生。简简单单的洋葱炒肉，洋葱炒鸡蛋，就十分美味了。同时，洋葱

也可以加入汤里，饺子馅里。

4. 大蒜

大蒜的强烈气味同样也来源于硫化物。而这种硫化物则在小肠内起作用，他们能延缓糖类的消化和吸收，使血糖无法迅速升高。除此以外，大蒜还能促进胰岛素的分泌，这样来帮助血糖下降。

饮食中增加大蒜的方法：大蒜也算是家常配料了，特别是拌凉菜的时候可以多加一些。糖醋大蒜头也是不错的选择哦。

5. 葱

食用葱之后，人的体温上升，代表了能量的生产与消耗，还有身体脂肪的燃烧，这样能使胰岛素工作效率增加，进而降低血糖。另外，葱所含的硫化物和大蒜中的一样，能减缓糖类的消化和吸收。饮食中增加葱的方法：大家对葱都是再熟悉不过了。吃汤面，馄饨，粥，汤的时候，都可以加上些新鲜的葱。当然，在家里做面食，馅料的时候，也别忘了加上些葱。

6. 大豆

大豆富含的膳食纤维，能有效帮助肠道带走糖类，减少并延缓糖类的消化和吸收。同时，大豆所含的一种物质能使胰脏充满活力，进而增强胰岛素的分泌，有效降低血糖。特别是黑豆，黑豆特有的黑色素有帮助调节血糖的作用。所以，可以经常

备一些黑豆浆在家里。

饮食中增加大豆的方法：大豆也是很平常的食材。除了豆浆，煲汤的时候可以加上些大豆。腌制的醋黄豆也是很不错的。

7. 青苦瓜

青苦瓜含有丰富的维生素B1，帮助促进葡萄糖的消耗。所含的膳食纤维能有效减缓糖类的吸收。同时，青苦瓜还能增加胰岛素的分泌。所有的这些功效都能帮助降低血糖。值得一提的是，不能盲目进食过多的青苦瓜。饮食中增加青苦瓜的方法：除了凉拌苦瓜，苦瓜炒蛋，煲汤，加入面食里都是不错的选择。

如果您患有糖尿病或血糖偏高，请咨询家庭医生和注册营养师，该如何通过饮食来帮助控制血糖。也可以通过比较餐前餐后的血糖值，来了解不同食物对自身血糖的影响。

加拿大华人健康协会 (Chinese Canadian Health Society) 每个月都会在本拿比丽晶广场中信中心开设糖尿病学习班 (普通话和广东话班)，详情请咨询中信中心：604-877-8606。

姚婉芬注册营养师将于四月二十七日下午3:30至5:00，在本拿比丽晶广场中信中心举办的健康资讯日中有一个关于“饮食与胆固醇”的讲座。免费入场，届时欢迎大家参与。详情请查阅www.ccmcanada.com

营养师介绍



蒋娜来自中国上海，在卑诗省学习生活了十年有余。毕业于卑诗大学，主修营养学，在北部卫生局完成了营养师的实际习之后，在温哥华岸卫生局任临床营养师。自2009年起在华人健康协会任糖尿病普通话讲师。

业余时间积极从事大众营养宣传普及活动，受邀于加拿大糖尿病协会、本地多家媒体，以及加拿大中国信徒布道会讲解健康营养知识。

姚婉芬是注册营养师，毕业于卑诗大学，主修食品及营养学，并在温哥华沿岸卫生局完成营养师实习。她多次荣获大学的奖学金及加拿大营养师协会颁发的杰出营养师实习生奖，表扬她在学术和专业才干。姚婉芬可以设计个人的饮食计划，能帮助大众预防和控制慢性疾病。
Libranutrition101@gmail.com
www.libranutrition.com

