

# 管好入口 避免糖尿尿

文：蒋 (注册营养师) 审稿：姚婉芬 (注册营养师)

www.libranutrition.com

前一阵受邀出席讲座，主题是“管好入口，避免糖尿尿”。刚拿到这个题目的时候，真有点不知所措，不知道该如何应答。管好入口，真能避免糖尿尿吗？答案的确是肯定的。

我们都知道，糖尿尿的最终结果是血管中的血糖堆积，无法被及时地输送到人体的各个细胞内以及被利用。原因有很多：

有的是因为胰岛生产胰岛素的能力下降了；也就是说，工人（胰岛素）少了，活（血糖新陈代谢）就没法干得那么快了。有的是因为胰岛素工作效率降低了，也就是说，工人人数没少，但干劲却大不如从前了。

要了解如何避免糖尿尿病，首先我们得好好认识一下糖尿尿病是如何慢慢形成的。

胰岛素的工作效率	胰岛的工作负荷 (胰岛素的产量)	正常	心血管的危害	
100%	100%	血糖新陈代谢减慢	无	第一步
70%	150%	血糖偏高	10%	第二步
50%	70-100%	确诊二型糖尿尿病	40%	第三步
30%	50%		50%	第四步

第一步：当我们的身体没有任何状况的时候，胰岛的工作负荷在100%，而胰岛素的工作效率也在100%，如此则对心血管不会造成任何危害。

第二步：当我们的身体产生细微变化的时候，胰岛的工作负荷达到了150%，而胰岛素的工作效率降低到了原有的70%。也就是说，我们需要更多的工人（胰岛素）来完成相同的指标。尽管在这个时候，我们的血糖还是正常的。但这细微的变化已经对心血管有了一定的损伤，约在10%。

第三步：当我们的血糖偏高的时候，胰岛的工作效率已经降至50%。而在这个时候，胰岛却再也没有能力增加胰岛素的生产量了。也就是说，工人的工作效率降低了，同时也没有更多的工人来弥补的时候，未完成的工作就会慢慢堆积起来。正如血管中的血糖一样，会越积越多，而最终会导致对血管的严重伤害。

第四步：当我们被确诊为二型糖尿尿病的时候，其实情况已经很不乐观了。胰岛的工作效率降至约30%，而胰岛的生产能力也只剩50%左右，根本就无法完成血糖新陈代谢的任务。

这四步，一步步把我们推向糖尿尿病的边缘。其中最关键的两点是，胰岛的工作负

荷，和胰岛素的工作效率。

## 胰岛的工作负荷

如果我们能好好保护胰岛，避免长时间超负荷的工作，适当休息，是避免糖尿尿病的关键之一。试想如果我们必须天天加班，晚上也没有很好的休息，长此以往，我们的身体能吃得消吗？

那或许您会问了，怎么才能不增加胰岛的工作量呢？其实很简单，就是控制精制糖的摄入。例如：甜饮料，甜点等。因为精制糖吸收快，导致血糖升高也快，胰岛时时处在紧张待命的状态，需要在短时间内生产大量的胰岛素来降低血糖。

## 胰岛素的工作效率

避免糖尿尿病的另一个关键当然是保持胰岛的工作效率。要达到这个目标说来也简单，那就是得给胰岛素提供一个宽敞明亮的工作环境，就是得保持血管健康。试想胰岛素在血管工作的时候，到处是懒懒散散的坏胆固醇，甘油三酯，尿酸等的干扰；时不时血压高的时候，又被挤得喘不过气来；您觉得在这种工作环境下，谁能受得了？

最后，还是有一个好消息带给大家。有研究发现：多吃新鲜绿叶菜能有效帮助降



低患上糖尿尿病的风险。其主要原因是，新鲜绿叶菜所含的硝酸盐能帮助降血压，改善血管内皮功能，并帮助促进一氧化氮的产生，最终促进了胰岛素的分泌和免疫的调节。所以吃饭时，千万别忘了绿叶菜，多多益善啊！

## 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，主修营养学的她，在北部卫生局完成了营养师的实习之后，在温哥华沿岸卫生局从事大众营养宣传普及活动，受邀于加拿大糖尿尿病协会、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