

南瓜，到底是“升血糖”還是“降血糖”呢？



南瓜本身性質溫和，而且口感軟糯，更有助於消化吸收，對於脾胃有著非常好的調理效果，如果存在脾胃虛弱的表現，可以通過進食南瓜來補益身體，提高脾胃功能。

眾所周知，南瓜作為生活當中常見的一種食物，無論是炒著吃、煲湯吃還是熬粥喝，都是非常美味的，而且南瓜當中含有豐富的營養元素，比如胡蘿蔔素，微量元素維生素C都可以作用於人體，幫助人體補充多種營養成分，有助於補益身體健康。

而且多年以來，也有很多糖尿病患者將南瓜奉為神瓜，因為聽說南瓜可以降低血糖，因此也是引發了一股南瓜熱，市場上各種以南瓜為原料的食品，也成為了很多糖尿病人的熱衷食物。

甚至有的人還說，連續食用100斤南瓜，能夠幫助控制糖尿病，而且不用吃藥，事實到底是怎樣的呢？現在就讓我們一起來瞭解一下。

而且南瓜當中含有豐富的膳食纖維，有助於加快腸胃蠕動，促進消化和吸收，清理腸道內的有害垃圾，緩解便秘問題。

但是對於血糖高的人群來說，吃南瓜的時候還應該多加注意。

因為南瓜本身糖分含量比較高，所以對於糖尿病患者來說是不建議吃太多南瓜的，而且吃南瓜也並不能夠起到降低血糖的作用，反而還會因為進食過量出現血糖波動的情況。

所以對於糖尿病患者來說，想要穩定血糖就要及時注重飲食方面的問題，部分容易升高血糖的食物就應該避免進食，而像南瓜這種糖類比較高的食物也應該少吃。

糖尿病患者，吃南瓜要注意什麼？

1、正確認識南瓜對血糖的影響

對於糖尿病患者來說，在吃南瓜之前一定要明確知道，其實吃南瓜並不會起到降低血糖的作用，而且南瓜的升糖指數高達75，避免大量食用南瓜之後，反而造成血糖波動。

但也提醒大家不必對此避而遠之，難怪依舊是一種健康食品，只不過是需要對糖尿病患者忌口。

2、控制食用南瓜的量

對於糖尿病患者來說，如果特別想要吃南瓜的話，建議大家掌控好用量最好不要超過100克。

這種情況之下，一般不會給血糖造成太大的影響，同時在食用南瓜之後會產生飽腹感，也應該適當減少主食的攝入。

3、品種的選擇

南瓜的品種有很多，建議大家儘量選擇相對於來說，糖分不是太高的品種，或者是嫩南瓜，在烹飪的時候，老南瓜可以直接蒸煮，嫩一點的，選擇蒸的方式在口感上不如老南瓜的口感，可以選擇清炒。

患糖尿病的人想要穩定血糖，還需做好這3件事！

【1】控制好飲食。

相信大家都聽說過，病從口入這句話，很

多疾病的出現與不健康的飲食習慣有著很大的關係，其中糖尿病也不例外。

所以對於糖尿病患者來說，要想更好的穩定血糖，就要及時調控飲食，減少高糖食物的攝入，除此之外像蜜餞，水果乾、蜂蜜、甜菜、奶茶這些含有糖類物質的食物，也應該少吃，避免造成血糖的波動。

除此之外像是高脂肪的肥肉肉類食物，也建議大家減少攝入量，儘量選擇清淡的瘦肉，魚肉，雞胸肉，牛肉是不錯的。

【2】有充足的運動量

俗話說生命在於運動，堅持運動鍛煉更有助於提高身體素質，增強抵抗力和免疫力，也可以加速身體的消耗，緩解肥胖情況，更有助於調控體內的血糖。

【3】合理用藥治療

對於糖尿病患者來說要想改善病情，關鍵是要配合醫生的治療，具體的用藥方法也要提前做好瞭解，因為糖尿病屬於慢性疾病，無論是一型糖尿病還是二型糖尿病的治療過程都是非常漫長的，並非短時間內用藥就可以完全改善。

所以提醒大家在確診糖尿病之後，一定要堅持合理用藥，在醫生的指導建議之下使用合適的劑量以及用藥的時間和療程，避免私自濫用或者停用藥物。

中老年人這樣吃肉或更長壽

近幾年來，隨著科技水準不斷地提高，人們的生活水準也跟著逐步提高，出現了越來越多的素食主義者，各種年齡階段的素食主義者都有。素食主義並不是單純的不吃肉只吃素，根據不同的人的接受程度不同，素食主義還可以細分為奶蛋素食主義者、生食主義者、食果實主義者等等。

有些中老年人朋友可能會認為自己上了年紀，就必須注重自己的身體健康，從飲食上來說，肉就是自己必須要“戒掉”的食物，因為肉類食物中的脂肪含量過高，經常吃肉就可能引起三高，因此他們在日常生活中不沾一點葷腥，只吃素食，成為了素食主義者。

難道上了年紀就一點葷腥都不能沾，就要成為素食主義者了嗎？其實並不是所有的人都適合成為素食主義者，就比如年齡超過50歲的中老年人。

過了50歲，吃肉對身體不好？

對於這個問題呀，其實不同的人有不同的看法。有些朋友會覺得上了年紀以後吃肉容易讓自己的血液變得粘稠，容易患上三高，有些朋友就認為吃肉可以補充蛋白質，對自己的身

體有好處。事實上，50歲以後反而應該多吃一點肉。

熊谷修，日本人類綜合科學大學的教授，他通過對人體老化與營養補充的關係的研究，最終發現：通過少吃肉多吃菜的方式來預防三高，這應該是40歲左右的中年人就應該做到的，等年紀過了50歲之後，這樣做反而不利於我們的健康。

這是因為肉類中含有豐富的蛋白質，如果只是一味的少吃肉，會導致蛋白質的攝入不足，從而會讓我們肌肉衰退，加速老化的進程。熊谷修教授的研究還顯示：改善飲食結構，增加肉類攝入的老年人相比於少肉多菜的老年人而言，血液中的血清蛋白含量會更高，死亡率也下降了8%，並且認知能力、人際交往能力也會更強。

除此之外，其實長期不吃肉對身體是有一定壞處的。首先就是剛才所說，會讓我們的身體缺乏蛋白質，使我們身體肌肉衰退，肌肉減少之後所帶來的影響，可遠不止摔跤這麼簡單，後期嚴重的話，就連保持站立都會感覺有些吃力。

其次，長期不吃肉會導致脂溶性維生素攝

入不足，比如維生素A、維生素D等，如果缺乏這類維生素，會讓我們身體的免疫力下降，皮膚變乾燥，還有可能會患上骨質疏鬆，威脅我們的健康。

由此可見，超過50歲的中老年人如果吃肉，反而會對自己的身體有一定的壞處。那麼反過來說，吃肉對我們的身體又有哪些好處呢？

1、吃肉可以增強腦力

可能很多人不知道的是，吃肉和我們的腦力有著密切的關係。我們知道，在我們的身體中有大約70%的部分都是水分，在細胞中如果除去水分，其他物質中有60%左右為蛋白質，脂肪有30%左右，而大腦細胞的脂肪含量更是達到了60-65%。

這就說明脂肪是大腦工作所需的重要物質，當我們進行高效率的思維活動時，會消耗大量的脂肪，由此可見脂肪對我們的身體、對大腦的重要性。

2、吃肉可以緩解疲勞

據英國國家飲食和營養研究，在英國有超過一半的女性因為鐵元素的攝入並不足而感到疲勞、注意力不集中等症狀，而肉類食物中就

含有著豐富的鐵元素。

相對於蔬菜或其他食物而言，肉類食物中的鐵會更容易被人體吸收，從而能夠更好地幫助提供人體所需的血紅蛋白，有效緩解我們身體的疲勞。同時，肉類中豐富的鐵元素還可以有效地預防貧血疾病的發生。

3、吃肉在一定程度上可以降低血壓

是的你沒聽錯，可能有患有高血壓的朋友在日常生活中儘量避免肉類的攝入，或者完全不吃肉，但是實際上吃一些瘦肉對降壓是有幫助的。

美國普渡大學曾經對19名平均年齡在61歲的中老年志願者進行了對比研究，這些志願者的血壓都高於健康的標準。志願者們被隨機分為兩組，一組以瘦豬肉為蛋白質的主要來源，另一組以雞肉、魚肉為蛋白質的主要來源，在堅持6個星期之後，兩組的飲食方案對調，再堅持六個星期。

在研究期間，志願者們一共接受了24次血壓的測量，但最終的結果顯示，兩種飲食都能明顯降低血壓，先後順序並沒有對結果造成明顯的差別。因此，吃瘦肉確實會有助於血壓的降低。

雖然說吃肉有這麼多的好處，但是並不是提倡大家無節制地吃肉，我們在日常生活當中，不僅要吃肉，更要做到會吃肉。

988

SUICIDE & CRISIS LIFELINE MISSOURI

致电 988

超过 240 种语言的翻译



美中佛教會地藏殿

地藏殿現已正式啓用，服務社區與信眾
殿內裝璜永久骨灰壇存放設施
單人位和雙人位兩項；還有存放永久往生牌位及供奉地藏菩薩長明燈

諮詢單位：美中佛教會
299 Hegar Lane, Augusta
MO 63332
電話：(636)482-4037
傳真：(636)482-4078
E-mail: info@maba-usa.org,
聯絡人：空正法師、空實法師





★ 房屋買賣

★ 地產投資

★ 外州搬遷

★ 協助蓋新屋

誠信可靠 熱誠服務

卓越的售後服務

致力於為您和您的家人提供最好的房地產經驗和最高質量服務

RAYMOND CHANG
張良睿
Real Estate Professional
cell (314)275-0750
office (314)878-9820
email raymond.chang@cbgundaker.com
web RayMovesMO.com



13718 Olive Boulevard, Chesterfield, MO 63017