

# 15 種有助於自然降低血糖的食物

維持血糖水平平衡對您的整體健康至關重要，尤其是在您控制糖尿病、糖尿病前期或胰島素抗性的情況下。雖然血糖會因進餐、活動和壓力等因素在一天中自然波動，但您的食物選擇也起著重要作用。

富含糖分但蛋白質或纖維含量低的食物會導致血糖飆升。另一方面，富含蛋白質和纖維的食物有助於穩定血糖，讓你感覺飽足。好消息是，許多美味的食物不僅能幫助你維持健康的血糖水平，還能提供必需的維生素、礦物質和抗氧化劑。

這裡有 15 種可以幫助降低血糖並讓您感到飽足的健康食品。

## 1. 綠花椰菜 (Broccoli)

這種不含澱粉的蔬菜是血糖的 MVP！西蘭花熱量和碳水化合物含量低，但富含膳食纖維。膳食纖維可以減緩消化和糖分被血液吸收的速度，從而防止餐後血糖飆升。

一項研究甚至發現，將西蘭花與白米飯等澱粉類食物搭配食用，比單獨食用白米飯可使餐後血糖改善高達 40%。此外，西蘭花還含有獨特的植物化合物，如蘿蔔硫素和硫代葡萄糖苷，研究人員認為這些化合物可以提高胰島素敏感性，幫助身體更有效地利用血糖。

## 2. 橄欖油 (Olive Oil)

橄欖油是廚房必備品，這完全合理！除了蛋白質和膳食纖維，健康的脂肪對於穩定血糖、讓您滿意的餐點也至關重要。

經常攝取橄欖油可以降低糖尿病的風險，對於已經控制糖尿病的人來說，可以顯著改善空腹血糖。

## 3. 海鮮 (Seafood)



《美國人飲食指南》建議每週至少食用 8 盎司（約 227 公克）海鮮。為什麼？海鮮富含蛋白質，對血糖管理至關重要。它能減緩消化，防止餐後血糖飆升，並保持飽腹感。

富含脂肪的魚類尤其可能對血糖調節有更大的益處。許多海鮮也富含有益心臟健康的  $\omega$ -3 脂肪酸，這種脂肪酸是我們飲食中必不可少的，可以降低心臟病（糖尿病的常見併發症）的風險。

## 4. 蘑菇 (Mushrooms)

蘑菇熱量和碳水化合物含量低，含有天然化合物，可以透過阻止消化道吸收部分糖分來幫助降低血糖。

它們也是少數富含維生素 D 的食物之一。低維生素 D 水平與胰島素抗性有關，胰島素抗性是指細胞對胰島素的反應不佳，使細胞更難吸收糖分來獲取能量。

## 5. 豆類和扁豆 (Beans and Lentils)

(Lentils)



別讓豆類和扁豆中的碳水化合物欺騙你！它們是極佳的植物性蛋白質來源，富含可溶性纖維。這種纖維有助於減緩消化，並能改善餐後血糖反應。

大量研究表明，經常食用豆類和扁豆可以改善整體血糖水平並降低糖尿病的風險。

## 6. 堅果和堅果醬 (Nuts and Nut Butter)

想找一份既能滿足又不會讓血糖飆升的零食嗎？抓一把堅果，或是吃一塊塗了花生醬的吐司吧。堅果不僅美味，還富含蛋白質、健康脂肪以及維生素 E、鎂和鉀等必需營養素。

研究表明，經常吃堅果的人血糖控制得更好，患 2 型糖尿病的風險更低。

## 7. 奇亞籽和亞麻籽 (Chia and Flax Seeds)

為了輕鬆提升血糖管理，不妨在正餐或點心中撒上奇亞籽或亞麻籽。研究表明，每天只需兩湯匙磨碎的亞麻籽就能顯著降低血糖水平，並改善胰島素敏感性。

這兩種種子都是極好的纖維來源，研究知道它們有益於血糖水平，並能讓你更長時間地感到飽腹。

## 8. 泡菜和酸菜 (Kimchi and Sauerkraut)

您的腸道微生物群——腸道內多樣化的細菌群落——對您的整體健康，包括糖尿病風險，有著顯著的影響。除了攝取膳食纖維外，食用富含益生菌的食物，例如泡菜和酸菜，也有助於有益菌的生長。

更健康的腸道可以增強胰島素敏感性，有助於控制血糖水平。

## 9. 酪梨 (Avocado)

酪梨富含脂肪和纖維，有助於預防餐後血糖飆升。這種受歡迎的水果含糖量低，但富含單元不飽和脂肪，纖維含量也出奇地高。

研究表明，食用酪梨的人通常空腹血糖水平更佳，患糖尿病的風險更低。是時候動手做點自製酪梨醬了！

## 10. 綠葉蔬菜 (Leafy Greens)

你知道羽衣甘藍會上榜吧？羽衣甘藍和其他綠葉蔬菜，如菠菜、瑞士甜菜和高麗菜，熱量和碳水化合物含量都很低，但富含抗病抗氧化劑。難怪它們會出現在「藍色地帶」世界上最長壽人群的食物清單上。

經常吃綠葉蔬菜的人患糖尿病的風險較低，研究人員懷疑這些蔬菜中的抗氧化劑在平衡血糖方面發揮關鍵作用。

## 11. 覆盆子 (Raspberries)



雖然水果含有天然糖分，但有些水果的含糖量天生就比其他水果低。莓果，尤其是覆盆子，富含膳食纖維，可以減緩糖分的吸收，並控制血糖水平。它們也是極好的抗發炎食物。

光是一杯覆盆子就含有 8 克纖維和 5 克天然糖分——相當於一杯藍莓纖維含量的兩倍！

## 12. 無糖希臘酸奶奶 (Unsweetened Greek Yogurt)

無糖希臘優格是血糖管理的絕佳選擇。它的蛋白質含量比普通優格高得多；一盒 7 盎司的原味低脂希臘優格含有高達 20 克的蛋白質，是普通優格的兩倍。

除了蛋白質，希臘優格還含有益生菌，健康的腸道與更好的血糖控制有關。

## 13. 雞蛋 (Eggs)

雞蛋是另一種低碳水化合物的優質瘦蛋白



質來源。我們知道，高蛋白、低碳水化合物的飲食可以改善血糖水平，因此雞蛋是補充蛋白質攝取的好方法。

除了蛋白質，雞蛋還提供健康的脂肪、抗氧化劑和其他營養物質，如鉀和膽鹼。

## 14. 燕麥 (Oats)

你可能會驚訝地看到燕麥，因為它富含碳水化合物。然而，燕麥富含一種名為  $\beta$ -葡聚糖的特殊可溶性纖維。

許多研究發現，儘管燕麥含有碳水化合物，但經常食用燕麥的糖尿病患者不僅血糖控制得更好，而且膽固醇水平也更低，這一切都要歸功於  $\beta$ -葡聚糖！

## 15. 蘋果醋 (Apple Cider Vinegar)

不久前，蘋果醋曾是社群媒體的寵兒，雖然有些說法有些誇張，但研究表明它可能有助於保持餐後血糖穩定。

不需要太多。飯前將約 4 茶匙蘋果醋與至少 1/3 杯水混合飲用即可。如果您不喜歡喝醋，蘋果醋製成的沙拉醬也能發揮作用。

沒有哪一種食物是控制血糖的靈丹妙藥，這些食物也不能取代藥物。均衡飲食，富含蛋白質、健康脂肪和膳食纖維，同時限制含糖食物，已被證明對控制血糖非常有益。如果您難以控制血糖，可以考慮嘗試一些減少糖分攝取的方法。

這份清單就是一個很好的起點！記住，飲食並非控制血糖的唯一因素。改變生活方式，例如規律運動（包括肌力訓練和有氧運動）、壓力管理和充足的睡眠，也對控制血糖至關重要。



# 聖路易服務中心

## 翻譯公證服務

- ★各種文件表格合約製作、填寫及翻譯
- ★法院、移民、醫院、商業口頭翻譯

## 國際學生

- ★協助中學生、大學生申請入學
- ★協助安排寄宿家庭及當地交通

## 短期參訪

- ★各種類型團體接待
- ★遊學、考察、短期進修
- ★安排食宿、交通、參觀

## 其它服務項目

- ★個人收入及公司報稅、成立公司
- ★工作傷害及車禍意外律師諮詢
- ★房地產買賣、租賃、管理、餐館買賣
- ★專業顧問諮詢可上網  
www.bfconsulting.us
- ★國際學生可上網  
www.tyhusa.com