

黄秋葵是糖尿病克星？

医生解答：可以食疗但没那么神

近日 ,记者在朋友圈中看到一则信息 ,标题为 :原来黄秋葵(简称秋葵)是糖尿病克星！转发一次就可能帮到一个人。这篇文章 ,以糖尿病患者的口吻描述秋葵的奇效 ,病人血糖得到控制 ,已经注射多年胰岛素的作者妹妹 ,也在秋葵的帮助下停用胰岛素了。

秋葵真的那么神奇？糖尿病患者真的能靠它摆脱药物吗？

为解开 秋葵是否真的是糖尿病的克星这个谜团 ,记者采访了内分泌的专家 ,让我们一起重新认识一下糖尿病和秋葵。

记者 胡颖



网上流传：秋葵降血糖效果惊人

朋友圈中转发的文章称：拿两条秋葵并切除头尾两端部分 ,再沿长身中间扎一小刀 ,然后将这两条秋葵放入一杯清水中 ,盖好并在室温下放置过夜。清晨 ,在早餐前从水中取出 ,丢掉两条秋葵并饮用此水。

每日坚持如此 ,在两个星期内 ,你将看到血糖降低的惊人效果。

文章作者的妹妹已摆脱了她的糖尿病。她已注射了多年胰岛素 ,但当每天早上饮用秋葵水並持续数月后 ,她

已停用了胰岛素而每天坚持饮用秋葵水。她每晚将秋葵切碎 ,加入水中并在第二天早晨将它喝光。

作者还表示 ,妹妹已停用胰岛素 ,他自己已经减少了药量。

以上就是记者从朋友圈中转发的文章里摘抄的一段内容 ,可谓是将 秋葵 说得神乎其神 ,那么 秋葵真的如文章中所说的那么神奇吗？为此 ,记者采访了市第一人民医院内分泌科的黄若妃医生 ,她表示这是不可能的。

医生解读 秋葵并非糖尿病 克星 ,应坚持饮食控制

秋葵里富含哪些营养素 ,每 100 克秋葵含膳食纤维 4.4 克 ,相比之下每 100 克芹菜含膳食纤维 1.4 克 ,更高于茄子、南瓜、冬瓜等普通蔬菜的膳食纤维含量。膳食纤维含量较高 ,确实可以在一定程度上降低餐后血糖升高幅度 ,降低胰岛素水平或提高机体胰岛素敏感性。

我还没有看到研究说秋葵是它的克星 ,如果有 ,老早就制成药了。黄若妃告诉记者 ,之前有一名糖尿病患者 ,就是因为听信了秋葵能治好糖尿病 ,于是停了药 ,一日三餐都吃秋葵 ,结果血糖不降反升。如果一个人的身体不能制造胰岛素(1 型糖尿病) ,或者胰岛素相对缺乏和胰岛素抵抗(2 型糖尿病) ,就会导致血液中葡萄糖浓度过高 ,使用

药物胰岛素是目前来说降糖效果较为明显的治疗方法。秋葵既不是胰岛素 ,也没有证据说它能刺激胰腺分泌更多胰岛素 ,所以说 克星 肯定是不可能的。黄若妃表示。

对于网上传闻 ,每天 4 杯红茶预防糖尿病 ,黄若妃认为 ,糖尿病主要是由于血液里面的血糖过高 ,从而就会导致多尿、多饮、多食、体重下降 ,至于红茶能否降低血液里面的糖分含量 ,有待进一步研究对比。

黄若妃还表示 ,不论糖尿病属何种类型 ,病情轻重或有无并发症 ,是否用胰岛素或口服降糖药治疗 ,都应该严格进行和长期坚持饮食控制 ,而不能完全依赖食疗。

医生建议 秋葵粘液是好东西 ,可用于食疗

秋葵比较特殊的地方是其内部含有的粘液 ,而这种透明粘液实际上是一种糖聚合体 ,对人有非常强的保健作用 ,因此是可以放心食用的。

这种粘液主要成分含有丰富的可溶性膳食纤维 ,这些可溶性纤维随餐服用时 ,不仅会和脂肪酸结合 ,减少脂肪吸收 ,降低胆固醇 ,还会吸水膨胀 ,增加体积从而延长了食物在胃中的停留时间 ,减慢碳水化合物消化吸收速度 ,有助于预防饭后血糖上升过快。而且秋葵的粘液还可用于医药方面 ,作为润肤剂、镇定剂和止痰剂。不少女性将

它磨碎榨汁擦上脸部 ,因其不仅有润滑保护皮肤的作用 ,且有使皮肤美白、细嫩、防黑的特殊功效。所以烹饪秋葵时 ,千万不要为了菜肴美观 ,事先把这些有益健康的黏液洗去。

黄若妃表示 ,一些糖尿病人 ,平常也在吃秋葵 ,血糖并没有降下来。但因为它的热量低 ,升血糖作用不明显 ,秋葵可以作为糖尿病饮食疗法中的一款菜品。黄若妃还说 ,糖尿病治疗有五驾马车 ,除了药物 ,还有健康教育、运动、饮食、定期监测血糖 ,一个都不能少。

糖尿病患者食疗贴士

- 1、常食粗纤维的食物 ,如糙米、番薯、玉米、绿叶蔬菜、黄瓜等。
- 2、多食用精蛋白 ,如瘦肉、鱼类。
- 3、少进食根茎类蔬菜和动物内脏 ,如土豆、白薯。
- 4、适当限制水果 ,如苹果、梨、桃、哈密瓜、葡萄。

糖尿病无传染性 ,病人必须长期降糖治疗 ,现在这种病不能完全治愈 ,需终身服药。

延伸阅读 秋葵的好处

- 1、助消化 秋葵嫩果中含有阿拉伯聚糖、半乳聚糖、蛋白质等 ,经常食用帮助消化、健胃整肠。
- 2、预防贫血 秋葵含有铁、钙及糖类等多种营养成分 ,有预防贫血的效果。
- 3、保护视力 它含有维生素 A 和 胡萝卜素等 ,有益于视网膜健康、维护视力。
- 4、补钙：秋葵的钙含量也很丰富。而它的草酸含量低 ,所以钙的吸收利用率较高 ,适合发育中的小朋友。

实 验 室

新闻热线

87138120

公众号 lifeyk-com



房源信息

东干厂房转让
2963占地6600㎡ 年租金约70万 15868446677朱
龙山镇厂房出租
桥头工业区四楼 1400㎡ 13967930133 578318
世贸套房转让
3192 548349 13705897998
房屋转让
3213龙川东路套房店面转让13705897440 797440
九铃路大楼低转
3219 三匹马旁独户五层地段佳。 13735699622
桐琴复式房转让
3223精装修 18457971666
厂房出租
3229 江南街道西徐村一楼厂房出租 ,450㎡ 水电齐全 ,宜仓库装配。 13858932399 639932
求购、转让
3264求购厂 房1万至2万平方米 转让世贸中心二套。 15727972367 621861
店面排屋转让
3268 西溪镇锦绣小区 ,建筑面积 103㎡。 18858936168 556968
厂房出租
3338 西溪工业区有2600㎡ 厂房出租 ,联系电话 :13906794413
锦湖苑别墅转让
九龙毛坯 13805856719
金色港湾别墅转让
3353 15058650525
厂房出租
3363 柿后工业区宏伟北路8号占地面积3000㎡ ,建筑面积6000㎡。 电话 13906794756,754756
南苑东路幢房转让
3370 店面二间一二层 套房四套 学区房。 694689
开发区厂房出租
北湖路 125 号 ,9000㎡。 13605897410,697410
五金城店铺转让
3389或出租 13566754092
厂房出租
3390 开发区九州西路标准厂 房 1 至 3 层共 12000㎡ 出租 ,有货梯 ,水电齐全。 电话 :13906792026,692026
厂房转让
芝英工业厂房转让 ,占地 9700㎡ ,可分割 ,独立变压器。 五金城店面屋 (1-6 层) 转让。 13906790567 668567
厂房出租
3410 城西建材市场边有第三层厂 房 5000㎡ 出租 ,层高 6 米 ,有货梯。 13967451009
壶镇厂房出租
3412第三层3600㎡ 层高 7 米 独户 13606699255
房屋转让
3415白马郡房屋低价急转 ,带双车库有花园 ,转让费卖家出。 电话 :13605890203 650203
店面转让
3420 东塔路 293 号两间建筑 88㎡ 13575923947 胡 15868962837池
声 明
3418永康市江南徐霞熟食店遗失永康市市场监督管理局 2016 年 9 月 26 日核发的食品经营许可证 (副本) ,证号 :JY13307840151008 ,声明作废。
声 明
3419永康市中医院遗失已开行政事业单位往来结算票据一份 ,票据号码为 1564967661 声明作废。
营业执照遗失公告
3411 朱永利遗失永康市工商行政管理局 2012 年 6 月 24 日核发的注册号为 330784610041368 营业执照(副本) 声明作废。
朱永利
2017 年 9 月 20 日