

血糖蹺蹺板

02-22

如果你認為只有患有糖尿病的人需要擔心血糖指數的話，你得再想想看了，每個人都必須注意自己的血糖指數，因為無論是太高或太低都可能導致健康的嚴重風險。血糖指數指的是血液中葡萄糖的含量，一般而言在早上時最低，用餐之後最高。血糖過高是個普遍的問題，它可能損害重要器官、神經以及血管。它也可能與血脂肪異常有關，增加罹患心臟疾病以及癌症的風險。而低血糖則會使人易怒、注意力不集中、記憶力減退甚至導致腦部傷害。

造成血糖一個明顯的原因是重糖的飲食習慣。然而，有些人的代謝狀況可能會干擾葡萄糖的運用。葡萄糖也就是糖體的相關成分，同時也是人體細胞中重要的能量來源。干擾運用的意思是，葡萄糖只停留在人體血流中，並未到達像心臟之類的器官。持續的高血糖會造成腦血流不足，傷害人體的動脈，也會導致中風的可能。

好消息是許多血糖的問題是可以被控制的，只要能清楚知道該食用何種食物以及需攝取多少的量。多糖食物和精緻澱粉類食物（如白麵包與糕點）往往會提高血糖指數，而食用瘦肉、豆類、堅果、蘋果以及全麥食品則可以降低血糖指數。若是要避免高血糖，營養學家建議一天可以食用兩份水果加上五份蔬菜。當你的血糖指數在早晨降到最低時，一頓健康的早餐可以給予適度的提升，讓你一直到中餐前都能保持警覺、維持活力。有了理智的飲食習慣，在必要時諮詢醫師，你一定能有效地控制血糖指數與健康。