

防止或逆轉糖尿病的五種最佳食物

Dr. Fuhrman.com

糖尿病在美國是導致死亡的第七大病因，令心臟病發及患上中風的風險增加一倍。

儘管如此，2 型糖尿病是一種受生活方式所影響的病——飲食習慣可防止或引致胰島素阻抗和糖尿病的產生。

許多傳統的糖尿病餐單依賴肉類或穀物作為主要熱量來源。然而，這些策略卻有嚴重的弊病。高營養、低血糖負荷的食物是糖尿病患者的最佳食物，而這些食物亦有助預防糖尿病：

- **綠色蔬菜：**營養豐富的綠色蔬菜——綠葉蔬菜、十字花科蔬菜和其他綠色蔬菜都是預防和逆轉糖尿病的關鍵食物。研究發現較高的綠色蔬菜攝取量與降低 2 型糖尿病風險有密切關係，而糖尿病患者之中，較高綠色蔬菜的攝取量與較低的 HbA1c 水平相關。最近有研究指出高綠色蔬菜攝取量有助降低 2 型糖尿病風險 14%，另外亦有研究指每天吃綠葉蔬菜可把風險降低 9%。
- **非澱粉類蔬菜：**非綠色及非澱粉類蔬菜，如蘑菇、洋蔥、大蒜、茄子及椒等都是預防糖尿病（或逆轉糖尿病）餐單中的重要部分。這些食物對血糖幾乎不存在影響，而且含有豐富的纖維和植物化學成分。
- **豆類：**豆類、扁豆和其他莢果都是理想的碳水化合物來源。豆類含有溫和的蛋白質及豐富的纖維和抗性澱粉——一種不會在小腸中進行分解的碳水化合物，因此對血糖的負荷較低。這有效減少從豆類中吸收的熱量；再者，抗性澱粉由細菌在結腸發酵，產生有效防止結腸癌的物質。因此，豆類和莢果的攝取能降低患上糖尿病和結腸癌的風險。
- **堅果和種子：**堅果對血糖的負荷低，能促進減輕體重，並有抗炎作用，有助防止胰島素阻抗。護士健康研究（Nurses' Health Study）發現，護士每周進食 5 份或以上的堅果，患上糖尿病的風險降低 27%。而已經患有糖尿病的護士，攝取同樣的份量，有效降低心臟病風險 47%。
- **新鮮水果：**水果中含有豐富的纖維和抗氧化劑，可謂營養豐富的甜品。每天進食三份新鮮水果能降低患上糖尿病風險 18%。對於糖尿病患者，我建議進食低糖水果，如莓類水果、奇異果、橙及密瓜，以減少血糖上升。

這方法的確有效。最近一項針對 2 型糖尿病患者依照此餐單進食的研究發現，90%的參與者都能停用所有的糖尿病藥物，而一年後平均的 HbA1c 為 5.8%，在非糖尿病（正常）範圍之內。這說明一個包含蔬菜、堅果、種子、豆類和新鮮水果的餐單可以預防甚至逆轉糖尿病，同時有助長遠健康。

欲進一步了解如何使利用這些食物對抗糖尿病，請參考我的著作《糖尿病的終結》（**The End of Diabetes**）。書中概述了利用高效營養而非藥物，以防止和逆轉 2 型糖尿病的計劃。2 型糖尿病並非必然，而 1 型糖尿病患者亦能根據此計劃延長壽命、提升健康和生活質素。

備註：

並不保證及意味翻譯內容的準確性，如對翻譯內容產生任何有關準確性問題，請到 http://www.drfuhrman.com/library/anti_diabetes_foods.aspx 參閱正式原文版本。