

10大降糖蔬菜 血糖过高的人别错过

血糖高不仅体现在老年人身上，现在慢慢发展到年轻人，如果处于长期高血糖的状态，人的免疫力会下降，各种血管疾病、神经疾病也随之而来。血糖高吃什么可以降血糖呢？除了药物降血糖的方法之外，还可以吃一些有助降血糖的食物，下面来为大家推荐10种降糖食物，一起来看一下吧。

1、苦瓜

苦瓜味苦，生则性寒，熟则性温。生食消暑泻火，解热除烦；熟食养血滋肝，润脾补肾，能除邪热、解劳乏、清心明目、益气壮阳。而且，苦瓜含有类似胰岛素的物质，可以降血糖。还含有大量的纤维素，可以延缓小肠对糖的吸收而使血糖下降。不仅如此，苦瓜粗提取物含类似胰岛素物质，使其降糖功效更加突出。

苦瓜吃法有很多，蚌肉苦瓜汤是降血糖上品。但吃苦瓜也应注意不要损伤脾肺之气。尽管夏天天气炎热，但人们也不可吃太多苦味食物，并且最好搭配辛味的食物（如辣椒、胡椒、葱、蒜），这样可以避免苦味入心，有助于补益肺气。

2、莴笋

莴笋性微寒，味甘、苦，具有开通疏利、消积下气、利尿通乳、增进食欲、宽肠通便的功效。主治脘腹胀满、食欲缺乏、大便秘结、消化不良等病症。近来又有研究认为，莴苣中的糖类含量较少，维生素和烟酸较多，烟酸是胰岛素的激活剂，因此糖尿病人常食莴苣可改善糖的代谢，能有效的降低我们的血糖。莴苣中的生物碱对视神经有刺激作用，会引起头昏嗜睡的中毒反应，因此有眼疾者特别是夜盲症者不宜多食。但是注意，这种降血糖的蔬菜过分加热后胰岛素激活剂就几乎没有了，所以我们常吃的凉拌莴笋，这样的降血糖的蔬菜收益才会高哦。

3、南瓜

在《本草纲目》中，李时珍将南瓜与灵芝放在一起，说它有“补中、补肝气、益心气、益肺气、益精气”的作用。多年来的研究表明



南瓜果实含有丰富的营养物质，如瓜氨酸、天门氨酸、葫芦巴碱、腺嘌呤、果胶、甘露醇以及多种维生素和微量元素铬、锌、铜等，具有一定的医疗保健作用。最近研究发现，从南瓜中提取的南瓜多糖是南瓜主要的降糖活性成分，它可以显著降低糖尿病模型小鼠的血糖值，同时具有一定降血脂的功效。南瓜又是高纤维食品，可以延缓小肠对糖的吸收，减轻胰岛细胞的负担。

4、黄瓜

黄瓜味甘，性平，具有明显的清热解毒、生津止渴功效，其含糖量不到5%，富含纤维素能增加饱腹感。而且，黄瓜富含蛋白质、糖类、维生素B2、维生素C、维生素E、胡萝卜素、尼克酸、钙、磷、铁等营养成分。黄瓜中的一种激素有利于胰腺分泌胰岛素，可辅助治疗糖尿病。黄瓜中的固醇类成分能降低胆固醇。黄瓜富含的膳食纤维、钾和镁有益调节血压水平，预防高血压。另外，黄瓜还可美容：黄瓜平和除湿，可以收敛和消除皮肤皱纹，对皮肤较黑的人效果尤佳。

5、空心菜

空心菜中粗纤维含量极为丰富，由纤维素、木质素和果胶等组成。果胶能使体内有毒物质加速排泄，木质素能提高巨噬细胞吞噬细菌的活力，杀菌消炎，可以用治疮疡、痈疖等；而且，蔬菜中有丰富的维生素C和胡萝卜素，其维生素含量高于大白菜，这些物质有助于增强体质，防病抗病。此外，空心菜中的叶绿素，可洁齿防龋，润泽皮肤；

值得注意的是，空心菜各种营养成分含量比西红柿高出许多倍。如维生素A高6倍，维生素B2高7倍，维生素C高两倍，蛋白质高4倍，钙高12倍。同时，其丰富的纤维素和胰岛素样成分可治疗糖尿病。

6、洋葱

洋葱是一种很普通的廉价家常菜。其肉质柔嫩，汁多辣味淡，品质佳，适于生食。原产亚洲西部，在中国各地均有栽培，四季都有供应。洋葱供食用的部位为地下的肥大鳞茎（即葱头）。在国外它却被誉为“菜中皇后”，营养价值较高。

近年发现，洋葱可有效预防“富贵病”，洋葱含有黄尿酸，

可使细胞更好利用糖分，从而降低血糖。洋葱还含有前列腺素，可扩张血管，减少外周血管阻力，促进钠的排泄，使增高的血压下降。洋葱中含有少量的棉子糖是一种功能性低聚糖，是洋葱抵御恶劣环境（耐寒、耐旱）的重要糖类。棉子糖可增殖人体双歧杆菌，起到润肠通便、降脂降压等作用。

7、胡萝卜

胡萝卜素中含的槲皮素、山柰酚能增加冠状动脉血流量，降低血脂，促进肾上腺素的合成，因而有降压强心的作用。胡萝卜中含有琥珀酸钾盐，有助于防止血管硬化，降低胆固醇及有降低血压的作用。而且，胡萝卜中的叶酸，能减少冠心病发病因素。高血压者饮胡萝卜汁后，有很好的降压作用。吃较多胡萝卜的人群，比吃较少胡萝卜的人群，心脏病例几乎减少50%。

研究表明，胡萝卜健脾化滞、养肾壮阳，含胡萝卜素、维生素等多种成分，以及一种无定形黄色成分，有明显的降血糖作用。胡萝卜含有一种免疫能力很强的物质——木质素，它可以提高人体

巨噬细胞的能力，减少得感冒。

8、竹笋

竹笋这种降血糖的蔬菜富含大量的膳食纤维，可以增加肠道水分的贮留量，促进胃肠蠕动，降低肠内压力，减少粪便粘度，使粪便变软利排出，用于治疗便秘，预防肠癌；而且本身糖类和脂肪含量都非常少，所以我们食用竹笋这种降血糖的蔬菜的时候，可以通过摄入很少的糖分而达到饱腹的目的，所以这种降血糖的蔬菜对我们的平时和餐后的血糖控制都很有用哦。不仅如此，竹笋中含有胰岛素激活剂，可有效降血糖。

9、萝卜

萝卜含有钙、磷、铁、锰、维生素B族、维生素C等，有消积滞、化痰、解毒、降糖、抗癌等效用，鲜萝卜降糖效果更显著。中医认为，萝卜性凉，味辛甘，无毒，入肺、胃、经，能消积滞、化痰热、下气、宽中、解毒，治食积胀满、痰嗽失音、肺癆咯血、呕吐反酸等。萝卜具有很强的行气功能，还能止咳化痰、除燥生津、清热解暑、利便。

现代医学研究表明，萝卜可增强肌体免疫力，并能抑制癌细胞的生长，对防癌、抗癌有重要意义。萝卜中的B族维生素和钾、镁等矿物质可促进胃肠蠕动，有助于体内废物的排出。常吃萝卜可降低血脂、软化血管、稳定血压，预防冠心病、动脉硬化、胆石症等疾病。

10、蘑菇

蘑菇中的蛋白质含量多在30%以上，比一般的蔬菜和水果要高出很多。含有多种维生素和丰富的钙、铁等矿物质。最重要是它还含有人体自身不能合成却又是必须的8种氨基酸。蘑菇含钙、磷、铁、锌、碘等微量元素及多种氨基酸、维生素，有安神、降压、降糖、开胃消食、化痰理气、抗癌的功效。其提取物（以乙醇提取24小时，滤液加丙酮混合沉淀，其上清液再用乙醇提，并经真空干燥）有降低血糖的作用。曾从蘑菇中分离出一种非特异性的植物血球凝集素。

夏天吃什么补气

夏天吃什么补气？

夏季，气候炎热多雨，暑热夹湿。暑乃火热，暑热炎热，易伤津耗气，人体出汗较多，往往气阴不足，以清暑热，补气为主。那么夏天吃什么补气呢？

1、龙眼

中国古人早已把龙眼用于保健疗病，认为是滋补良药，具有补益气血和安神等功效，能治疗失眠、健忘、惊悸、虚羸体弱、产妇产后浮肿等病症。清代医家王士雄在《随息居饮食谱》记述的“玉灵膏”，是用龙眼肉加白糖（用量约为龙眼肉的110）蒸熟加工的成药，据称其功效“大补气血，力胜参芪”，开水冲服可治疗气虚不足者，并认为很适于产妇产前服之。

2、苋菜

中医认为，苋菜味甘，性凉。归大肠、小肠经。具有清热解毒，除湿止痢，通利二便，利窍止血等功效。而营养学家指出：苋菜富含多种人体需要的维生素和矿物质，且容易吸收，夏天人们大量出汗，多食苋菜不仅能增强体质、提高机体免疫力，还有减肥排毒，补血补气之功效。

3、山药

山药尤宜于夏季食用，它营养丰富，具有健脾益气，可防止夏天肝气旺伤脾；可以补肾补气，增强



人体抵抗力。大米煮成粥，加入白糖和蒸熟捣烂的山药泥搅匀，可健脾补肺，强身健体，滋肾益精，非常适合体弱多病者和中老年人食用，若再加入红枣煮，则滋补效果更好。

4、牛肉

牛肉是性味甘平的，具有补脾胃强筋骨益气力的作用，夏天吃些牛肉可以补气。《日华子本草》曾记载：“水牛肉，冷；黄牛肉，温。”在夏天吃牛肉要将牛肉切成小块，或者切成肉丝，建议一周一两次为宜。

5、红薯

由于薯类食品富含B族维生素和钾、镁等矿物质，是补中气、益

健康的佳品。尤其对于预防肥胖、追求健美的人来说，以薯类作为精白米面的替代品，平时应该经常以山药、甘薯、芋头、马铃薯等为主食，不仅可以有效地控制体重的增加，还能保持各类营养的补充。

6、黄鳝

小暑后的黄鳝圆肥丰满，不仅肉嫩鲜美，而且营养丰富，滋补作用最强。加上暑天中湿气较重，对寒性、虚性、湿性的人尤为不利。此时吃补气的黄鳝，与传统医学“春夏养阳”的养生思想是一致的，可以达到改善不良体质、“冬病夏治”的效果。

7、西洋参

到了夏天，更适合吃点儿西洋参，因为夏天的消耗最大，原本就气虚的人到了夏天，或者过了夏天会觉得很累，和气阴被热消耗掉了有关系，因此适合吃点儿西洋参。西洋参一般一天10克就可以，隔水炖最好，如果没时间，用保温杯泡开，像喝茶一样不断续水，喝了一天之后再换另外10克新的西洋参。

8、黄芪

据药书等记载，黄芪性甘微温，具有补气固表、利水退肿、托毒生肌等功效。值得一提的是，黄芪虽然一年四季都作补气药用，但更是夏季补气之圣药。夏季高温酷暑，不少人可能会出汗较多，导致气虚无力，肢体疲倦。“黄芪杞猪瘦肉汤”饮用之颇有补益。

9、猪肚

猪肚有暖脾胃的功效。它实际上是猪的胃，性平味温，中医说它有补虚损、健脾胃的功效。适宜于虚劳瘦弱者食用，又适宜于脾胃虚弱，食欲不振，泄泻下痢、中气不足的人用，体虚者都适用。《本草经疏》说，猪肚，为补脾胃良品。《随息居、饮食谱》也说猪肚“甘温，补胃，益气，止带浊遗精”。

夏天吃什么补气？以上介绍了9种夏季补气的食物，有需要的朋友可以多吃这些食物。

