

## 吃什麼可以幫忙控制血糖？

國泰綜合醫院 賴秀怡營養師

許多病友認為食療優於藥物治療，想選擇食物來替代藥物治療。目前為止尚未發現任何食品可取代血糖藥物的治療效果，但研究發現有些食品的補充對於病人的血糖控制與慢性併發症的預防是有幫助的，可輔助調節代謝作用。

### 講求實證不要道聽塗說

坊間關於食物可治療血糖的傳聞很多，有些是錯誤不實的訊息，輕易嘗試可能會造成身體健康危害，若要選擇食療還是從科學證據來談，比較有保障。

選購機能食品，建議參考公正單位認證的產品，目前台灣的健康食品認證中，已有調節血糖功能的相關產品，可從衛生福利部審核通過之健康食品資料查詢系統中查詢。次外，選擇有做過人體臨床試驗的食品，會比動物實驗可信，如果有結合多項人體試驗的系統性回顧研究與統合分析來評估效果，可信度就更高了。

### 常見做為血糖控制輔助治療的食品

#### 三價鉻

很多標榜糖尿病專用營養品或奶粉都會添加鉻，動物實驗發現，缺乏鉻的老鼠在補充鉻之後，可提升胰島素敏感性，幫助血中葡萄糖進入細胞中利用。臨床試驗中每天服用200微克的鉻可能會改善糖尿病患者的空腹血糖與糖化血色素(HbA1c)。

鉻廣泛存在於食物裡，只要維持均衡飲食就不太會出現缺乏的狀況。目前是建議營養攝取不足或是經抽血檢驗確認有鉻缺乏的病人，才需要做補充。選用這類產品時，必須要取代原本飲食計畫中的奶類或是含醣食物，才不會造成越吃血糖越高的狀況。

### 難消化性麥芽糊精與聚葡萄糖( $\beta$ -Glucan)

難消化性麥芽糊精與 $\beta$ -Glucan都是膳食纖維，人們一直在研究纖維用於治療糖尿病，因為增加纖維含量會降低食物的升糖指數。統合分析中認為針對2型糖尿病患者補充纖維可以降低空腹血糖和HbA1c，因此飲食中增加膳食纖維是有益的，可作為一種疾病管理策略。

根據衛生福利部建議，每日膳食纖維攝取量應達25~35公克，但比起在食品中添加膳食纖維，飲食中天然的高纖食物通常富含植物化學物質，具有抗發炎抗氧化的功效，更值得選用。 $\beta$ -Glucan主要是存在大麥和燕麥中，所以用麥片取代精緻澱粉如白飯、麵條與麵包等，對於穩定血糖也很有幫助。

### 人蔘

人蔘中的人蔘皂苷被認為可促進胰島素分泌、增加胰島素的敏感度，分析8個人體試驗的統合分析顯示，補充人蔘可以降低空腹血糖與餐後胰島素濃度，但對於餐後血糖及HbA1c的影響並不顯著，這些研究中所使用的材料非常廣泛，包括人蔘粉末、人蔘提取物、人蔘皂苷以及各種不同種類的人蔘中藥材。目前台灣認證具調節血糖功能的健康

食品中就有人蔘粉末與人蔘萃取液的產品。

人蔘容易與藥品有交互作用，會影響部分藥品的治療效果也可能出現嚴重副作用，建議要與藥物間隔2小時服用，研究中提到每天攝取量不超過3公克是安全的，部分文章認為不宜長期服用。

## 肉桂

肉桂是一種胰島素增敏劑，統合分析研究發現每天補充1~3公克的肉桂粉，可以顯著降低第2型糖尿病患者或糖尿病前期患者的空腹血糖，但對於HbA1c、各種血脂肪指標及身體質量指數（BMI）沒有影響。肉桂作為平常使用的香料算是安全的食物，但是如果攝取過多，肉桂中的香豆素可能會造成肝損傷或影響凝血功能，建議一天的食用量不超過6公克。

## 苦瓜

苦瓜是目前最常被用來研究控制血糖的食物，苦瓜含有大量生物活性物質，被認為可活化過氧化體增殖劑活化受器(PPAR)，改善細胞的胰島素抗性，也可透過可增強葡萄糖轉運子(GLUT4)，將更多血糖從血液中運送至細胞內，清除血液中過高的血糖。

苦瓜需要長期食用才能維持效果，除了可能出現腸胃不適的症狀外，目前沒有嚴重副作用。根據動物實驗推論，每天食用 80~100 公克的山苦瓜或青苦瓜就有效果，但苦瓜的生物活性化合物容易受熱破壞，因此苦瓜茶對於血糖的調控可能沒有效果。苦瓜萃取物與苦瓜胜肽等機能食品形式的產品，是目前常見的補充方式，也是臨床試驗常用的材料。臨床試驗建議苦瓜萃取物每天要超過 2 公克，而目前最紅的苦瓜胜肽在臨床研究顯示，補充 600 毫克的苦瓜胜肽，對空腹血糖

與 HbA1c 有改善趨勢但效果並不顯著，不過明顯改善血脂肪。

眾多臨床研究顯示出攝取苦瓜與其萃取物可改善病人的血糖控制，但統合分析發現，目前苦瓜的臨床試驗研究品質都偏低，缺乏高品質的研究來證實功效。

**無法取代藥物治療，只能作為輔助治療**

這些機能性的食品，對於血糖控制的效果遠遠不如藥物，因此選用時必須維持原先正規的藥物治療，記得搭配血糖的監測，才能正確評估補充後的效果。

此外，營養均衡的飲食是防治糖尿病的基礎，維持均衡的營養攝取，才能讓這些特殊食品發揮調節代謝的功能。值得深思的是，這些商品的價格大部分都非常昂貴，長期補充所耗費的成本不低，真的需要審慎評估自己的需求。