

手搖杯喝到血糖失控！喝對 4 種療癒系飲品，輕鬆控糖又減脂

資料來源：早安健康醫療網_控糖飲食保健



台灣糖尿病盛行率驚人，根據國健署 106-109 年「國民營養健康狀況變遷調查」，全台約每 10 人就有超過 1 人罹患糖尿。由於台灣飲料產業發達，或許很多人早已習慣一天一杯手搖飲，不知不覺對身體造成極大的負擔。不過，如果選對健康飲料，或許能在享受飲料的過程也能對身體帶來正面效果！

- **飯前喝檸檬汁：抑制飯後血糖上升**

日本研究發現，在飯前喝檸檬汁就可抑制飯後血糖上升。不過，別為了中和檸檬汁的酸度就在飲品中加糖，反而喝進更多糖份，使體脂增加。此外，腸胃不好甚至罹患胃食道逆流的民眾，也需適量攝取檸檬。

- **綠茶：消除糖化自由基、使胰臟新生**

綠茶中含苦味的植化素種類，可有效清除糖化自由基，讓老化的胰臟新生、分泌胰島素，令血糖穩定。美國臨床實驗也發現，連續 28 天服用 5 杯綠茶萃取物後，不僅空腹血糖顯著降低，腸道發炎症狀也減輕。證實綠茶對腸道、血糖、膽固醇、三酸甘油酯的好處。

- **薑黃茶：改善血糖、血脂、肥胖**

薑黃素對改善血糖、血脂、肥胖功效明顯，要攝取薑黃素，除了直接吃保健

品外，可將薑黃切片以熱水沖泡飲用。另外，將薑黃粉加進熱牛奶中，透過牛奶的溫度與油脂及肉桂功效可以提升吸收率。

- **洋甘菊茶：**不僅放鬆，還可降血糖、預防胰臟受損
洋甘菊不僅有鬆弛、鎮靜的藥用價值，還能控制碳水化合物的消化、吸收，因此有助降低血糖，預防罹患糖尿病，它的抗發炎物質可以避免胰臟細胞受到傷害。

進修部學生事務組 關心您