

神奇的～

16 根秋葵？



糖尿病是會威脅生命並嚴重影響生活品質的慢性病，全球糖尿病人數已超過 4 億人口數。糖尿病患者如果沒有妥善控制血糖，有很高的比例會產生視網膜病變、腎病變、心血管病變甚至因此死亡。

台灣知名大學長期進行血糖代謝的中草藥研究，研究員自己和家人也因為家族性糖尿病而深受困擾。在知道秋葵的功效後就讓高血糖的父親每日飲用秋葵水，父親的血糖竟然在一個月間從 300 mg/dL 降到 150mg/dL。

秋葵在印度、日本、中國等地常被民間作為糖尿病食療重要食材，傳統印度醫學以秋葵做為調節血糖的重要草藥，台灣、香港民間也盛傳飲用秋葵水具有降血糖的神奇效果。研究團隊發現相當於 16 根秋葵含量「異槲皮素」的秋葵萃取物能有效地輔助控制血糖。並在將近一年的動物實驗及人體臨床觀察中，證實秋葵萃取物確實能有效輔助控制血糖濃度。秋葵萃取物具有良好抗氧化及抑制醣解酵素活性之能力、降低高糖誘發之氧化壓力、增加胰島素阻抗細胞葡萄糖攝入及肝醣合成量並促進胰島素阻抗細胞訊號傳遞蛋白表現，而達到維持血糖恆定之功效。其中「秋葵異槲皮素」含量與「血糖控制」有著正相關連性。

比起自行製作秋葵水，相當於 16 根秋葵異槲皮素的秋葵萃取物的效果較佳，這也間接說明為何有些人自行製作秋葵水卻不一定能看到效果的原因。

【異槲皮素】具有極佳的抗氧化性及調解葡萄糖代謝的作用，能有效改善代謝缺乏等相關疾病，達到降低血糖水平的效果。此外，秋葵含果膠、半乳聚糖、阿拉伯樹膠等豐富水溶性膳食纖維，

配合足夠飲水，亦能夠協助腸道阻斷碳水化合物消化吸收。

有別於一般自製秋葵水，秋葵萃取物除了將秋葵全株萃取外，針對秋葵花及秋葵籽強化萃取，提供更多的營養價值。秋葵萃取物每公克與相同重量的新鮮秋葵比較，內含的異槲皮素具有高於 27 倍的含量，每一份 4 公克的異槲皮素含量換算後相當於 16 根新鮮秋葵的有效成分（每根秋葵以 6.5 公克做計算）。秋葵富有豐富的水溶性膳食纖維，可阻止腸道消化吸收碳水化合物，但必須提醒的是，攝取水溶性膳食纖維需要搭配足夠的飲水量，否則反而更容易造成便秘。若腸胃功能較差或是體質較寒者，建議飯後再飲用。

對於大多數糖友來說較難達到的是良好的飲食控制，其實飲食控制並不難，遵循以下五項仍可輕鬆擁抱健康生活。①掌握份量、②均衡飲食、③吃足夠的蔬菜、全穀根莖類、藻類、菇菌類，④吃對的水果(如:綠肉奇異果、白肉火龍果、金桔、百香果、檸檬、木瓜、土芭樂、土鳳梨、李子、蘋果、葡萄柚、聖女番茄、橘子)，⑤喝足量的水，再加上適度地運動。切勿攝取空熱量卻無營養的食品，避免攝取單一食物而刻意減少某類食物，如此可能易造成營養失衡而引發另一種疾病。例如：完全不吃米飯，以肉、蛋、奶等蛋白質食物取代；或只吃主食而不搭配蔬菜；或是只依賴輔助保健品，這都是不正確的。

足量攝取「秋葵異槲皮素」是調降血糖的關鍵。但控制血糖仍首重**飲食控制**和**運動**雙搭配，若是血糖值波動頻頻，仍需遵照醫囑，切勿自行亂吃民間偏方。

【資料來源：http://bulletin.dyu.edu.tw/index.php?msg_ID=24496&pool_ID=19】