

## 想不得糖尿病的方法，一定要看图

【阿波罗新闻网 2016-10-20 讯】



1. **吃肉前喝两勺醋**（注意空腹食醋易得胃溃疡---）。美国亚利桑那州立大学研究发现，吃大鱼大肉等高热量食物前喝两勺食醋，可大大降低血糖水平。如不习惯喝醋，最好饭前吃点放醋的凉拌菜。
2. **减轻5%的体重**。哪怕你非常肥胖，而且不锻炼，但只要体重减轻5%，患糖尿病的危险就会降低70%。
3. **每天走路35分钟**。芬兰研究发现，走路可让体内胰岛素得到最大效果利用。每周走路4小时，每天35分钟，可使糖尿病危险降低80%。
4. **多喝咖啡**。哈佛大学公共卫生学院研究发现，每天6杯咖啡，糖尿病危险降低29%—54%；每天4—5杯，降低约29%；但每天1—3杯则几乎不起作用。
5. **买食物看清高纤维标志**。有高纤维标志的食物，能确保其中至少含有5克粗纤维，可降低乳腺癌、糖尿病、高血压及中风危险。
6. **一周吃快餐不超过2次**。美国研究发现，每周吃快餐2次以上，身体器官对胰岛素的敏感性降低一倍。
7. **火腿香肠要少吃**。每周吃5次以上火腿或香肠，糖尿病危险会增加43%，罪魁祸首是加工肉食中的添加剂。专家建议，应偶尔吃肉，多吃蔬菜。
8. **肉桂有助降血糖**。德国科学家发现，肉桂有助于降血脂，进而防止糖尿病危险。肉桂粉可撒在咖啡里，也可以和蜂蜜一起冲水喝。
9. **做事前3次深呼吸**。长期压力会导致血糖升高。专家建议，做任何事情前最好都先做3次缓慢的深呼吸，以减小压力。
10. **睡眠在6—8小时之间**。睡眠经常不足6小时的人，糖尿病危险翻番；而睡眠超过8小时的人，糖尿病危险增加3倍。
11. **不要独居**。独居的人患糖尿病的风险比其他人高2.5倍。专家建议，即使独居也应保持健康生活方式。
12. **45岁后多关注血糖**。血糖指数为100—125毫克/分升的人，10年内最易发生糖尿病。专家建议，45岁后、肥胖者、有糖尿病家族史以及高胆固醇和高血压的人，应多关注。

阿波罗网责任编辑：李冬琪 来源：爱微帮

本文URL: <http://https://www.aboluowang.com/2016/1020/822317.html>

[郑重声明: 新闻和文章取自世界媒体和论坛, 本则消息未经严格核实, 也不代表《阿波罗网》观点。]