

# 胰岛素抵抗的饮食指南

---

胰岛素抵抗是什么？您有这风险吗？若您或至亲最爱患有胰岛素抵抗，以下这份详细简明的饮食指南对您大有助益。简单易懂，轻易执行！详细阅读以了解更多。

## 胰岛素抵抗是什么？

胰岛素是我们的胰腺分泌的一种激素。它主要的作用是调节人体的血糖水平。

胰岛素抵抗指的是肌肉、脂肪和肝细胞无法对胰岛素做出反应，而从您的血液中吸收葡萄糖。这就导致胰脏分泌更多胰岛素来促进葡萄糖进入细胞。

胰岛素抵抗患者通常被诊断为糖尿病前期，这可能导致二型糖尿病 (T2DM)。糖尿病患者也有患上其他慢性疾病的风险，例如心脏病、肾病、中风、四肢感染和勃起功能障碍（男性）。

## 我有这风险吗？

胰岛素抵抗可导致以下疾病：

- 二型糖尿病
- 非酒精引起的脂肪肝疾病
- 心血管疾病
- 多囊卵巢综合症 (PCOS)
- 代谢综合征

胰岛素抵抗可能影响任何人。然而，由于遗传或生活方式等因素，有些人患上胰岛素抵抗的可能性较高。

## 我该限制哪类饮食？

### 1. 少吃含糖量高的食物和饮料。

摄入过多的糖分会加剧胰岛素抵抗的情况，后果可没那么甜蜜怡人！

- 限制每天摄取的添加糖分，男性不超过 36 克（9 茶匙），女性则不超过 24 克（6 茶匙）。举例说明，一罐可乐有 37 克（7.4 茶匙）的糖分，而一片千层糕就有 5-7 克的糖分。
- 下次您想吃马来糕点或泡泡茶的时候，不如改吃新鲜水果吧！
- 养成在购买商品之前始终阅读杂货店配料表的好习惯。
- 或者，您下次去咖啡档时可以选择少糖或无糖咖啡。如此一来，您依然可以喝所喜爱的饮料！

### 2. 少吃红肉和加工肉类。

- 经常食用红肉和加工肉类会增加胰岛素抵抗的风险，从而导致肥胖和二型糖尿病。

## 我该吃些什么？

[均衡饮食](#)大概是什么样？

### 1. 多吃蔬菜。

- 研究证实纤维素丰富的饮食（每天 20-30 克纤维）可以降低胰岛素抵抗的风险。
- 让餐盘多些蔬菜和水果吧！蔬菜水果含丰富的微量营养素，对身体有益。

### 2. 多吃复合的、未加工的碳水化合物。

- 以糙米取代白米，选择燕麦取代表片，选择全麦面包取代白面包。
- 复合碳水化合物可稳定血糖水平，从而防止“血糖骤降”。
- 点击[这里](#)以了解[您应该摄入多少碳水化合物](#)。

### 3. 多吃蛋白质。

- 有益的蛋白质，如瘦肉、鸡鸭、鱼和豆腐，可让饱腹感持久一些。如此一来，您的总体热量摄取量就会减少。
- 三文鱼、鲭鱼、金枪鱼和沙丁鱼富含 omega-3 脂肪酸，对心脏健康有益。
- 点击[这里](#)以了解[您应该摄入多少蛋白质](#)。

## 我还应该注意哪些事项？

其他注意事项包括：

### 多喝水

记得饮水充足。点击[这里](#)以了解[保持充足水分的重要性](#)。

### 多运动

建议每天运动至少 30 分钟。运动也可以充满乐趣，例如，您可以在周末去远足、参加动感单车课程或在 YouTube 上进行各种锻炼。

您知道减重 7-10% 就可以有效预防二型糖尿病吗？通过定期运动并以健康方式摄取较少卡路里，您就可以轻易控制体重，从而降低患上胰岛素抵抗的风险。

但千万别大幅减少卡路里摄取量，因为这会导致新陈代谢突然下降。