

# 想要把血糖控制在5.6以下

## 专家告诉你诀窍：日常切记“2忌4宜”

**导语：**糖尿病主要是由于血糖过高从而引发的综合类代谢疾病，糖尿病患者要一直通过吃药的方式来抑制其他疾病的发生，所以在发现自己血糖上升或超出标准值以后就要及时采取措施来降低血糖数值，不要等到患上糖尿病以后才想到去保护血管。因为目前的医疗技术还没能够把糖尿病彻底治愈，但是高血糖是可以通过一些方法来降低的。

### 一、想要把血糖控制在5.6以下，专家告诉你方法：日常别做2件事

1、主食摄入过多  
米饭和面食是亚洲人从小吃到的食物，所以这两种食物也是中国人摄取能量的主要来源。但对于血糖高于5.6以上的患者来说，应该减少这类精细米面的摄入，平常进食的时候要少吃米饭是因为大米进入体内以后经由小肠等消化系统时会转化成糖类，摄入米饭过多再经由消化吸收是造成血糖上升的



主要原因，所以才说血糖偏高的人要控制大米等淀粉类的食物的摄入。

### 2、摄入油炸、坚果类食物

血糖已经超出标准范围了，去就医时医生会告诉大家，除了主食限量，油炸类和坚果类的食物也应该减少摄入，油炸食品过于油腻，高油高盐不适合血糖高的人群食用，坚果类食物例如花生瓜子等这类也是该远离的，虽然小小一个，但其实它们的热量特别高，所以血糖高的人应该远离这两类食物。

### 二、想要把血糖控制在5.6以下，专家告诉你方法：多做4件事

#### 1、多吃新鲜时蔬



#### 和蛋奶

血糖比较高的人已经要减少主食的摄入了所以更要注意给身体补充营养，我们在减少主食摄入更会觉得肚子没有饱腹感，容易饿，所以大家在吃饭的时候，菜的摄入可以多些。特别蔬菜里的膳食纤维相比于肉类会更多，还能促进身体肠胃的蠕动与消化。血糖过高减少主食摄入的同时尽量多吃一些蛋白质含量丰富健康的食物，比如说新鲜的虾、奶和一些豆制品这类的食物，蛋白质高的食物可以帮助稳定身体的血糖。

#### 2、坚持运动

大部分患上高血糖的人，其实应该杜绝太过激烈的运动，因为太过激烈的运动会导血糖短时间内急速上升，但是坚持除了激烈的运动是好事，所以不应该等到血糖指数超出人体标准范围时才运动，如果你平时就能够坚持运动，身体各个方面都应该没什么大问题。坚持运动锻炼



也是燃烧糖分的选择项，这样能加速催化代谢糖分的效率，让葡萄糖更好地被身体所吸收。通过运动还能促进血液循环，让血管清除部分杂质。

#### 3、适量吃些水果

有些水果吃起来味道很甜，所以有一些高血糖患者会认为这种水果糖分很多，不敢去吃，但其实通过资料可以知道，不是所有很甜的水果都是糖分多的水果。而且水果里虽然含有果糖但是只要大家能够适当的把控住量，就达不到血糖上升的标准。果糖的升糖指数只有为数不多的23，橘子、柚子、苹果和梨都是允许血糖高的患者吃的，而且橘子苹果等还有降糖的功效，只是一次摄入的量不能太多。

#### 4、医生建议：血糖高的人，平时多喝水

在中国流传下的古典医书上记载着非常多本草植物，其中不乏可以辅助降糖的植物。在古书《黄帝内经》中便有记载

着这么一剂药方：把茉莉花、苦丁、大麦、罗汉果、薄荷、蒲公英、苦瓜等多种本草植物按所需量搭配，再用来煮茶喝，具有疏通血管，清凉降火，调理血糖的作用。药食同源原理如下：

如果感觉到可以准备起来比较麻烦，就可以用这个茶包，这个茶包内含有蒲公英、苦丁、大麦、罗汉果、甘草、金银花等十多味的天然食材，经过科学布局，味道让人念念不忘，可有效去除血管内的垃圾，帮助控制血糖值。

结语：高血糖到糖尿病发作的阶段被称之为糖尿病前期，虽然高血糖最终不一定会导致糖尿病。但是大家发现血糖有明显上升趋势时还是应该谨慎对待，血糖上升还有机会补救，但是糖尿病却没有办法彻底好转，以上几个辅助调节血糖的方法是非常有效的，希望大家都能尝试。

潘医生有科普