

# 【鉻】 血糖救星

□ 徐葆倫

□ 雷少峰

**大**約 10 多年前，我也試過節食減肥。那時候，我還未接觸營養學，市面上更沒有這麼多天然減肥食品（如速收身）。當時只知吃得愈少愈好，不管肚餓與否，總之一於死忍。

我記得在 1 個半月內，我減了 20 磅，成績不錯吧！問題在於減肥後，我時常覺得很疲倦，很“殘”。頭更常常痛，又易暈。最初我想可能是身體太弱，又或者是貧血吧。於是我又開始吃一些補品，希望可以回復健康。可惜情況沒甚麼改善。

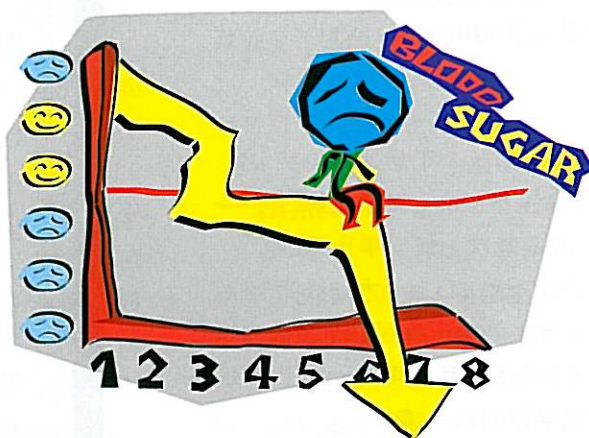
多年之後，我在營養學上知道了“低血糖”（Hypoglycaemia）的症狀，才明白我所有的問題，最主要源於血糖失去平衡。相信大家也略知糖尿病的嚴重性，而低血糖正是糖尿病的前奏。

低血糖麻煩在不易被察覺，因為它的症狀多數是心理上及行為上。患者容易感到疲倦、不能忍受飢餓感、渴睡、易頭暈頭痛、出冷汗、手腳顫抖。嚴重低血糖會引起噁心，眼花眼痛、焦慮感、易發怒、性格異常、抑鬱。

低血糖成因主要是生活緊張、不良飲食習慣（如太多甜食及碳水化合物）、節食減肥、食物含鉻量不足、長期服食藥物（如阿斯匹林或口服降血糖劑）。低血糖者其實最不適宜吃甜食，但他們卻最渴望吃甜品，愈吃血糖便愈低。請注意：不要以為低血糖便要吃糖來補充！處理的方法其實相反：一定要減低甜食及澱粉質食物。

無論血糖過高（糖尿病），或過低，都適宜多吃蔬菜、蛋白質，及未加工的碳水化合物（糙米全麥包）。如果能服食少量的鉻更佳，因為它能有效地穩定血糖，促進胰島素運作正常。足夠的鉻更可以幫助新陳代謝，燃燒脂肪，及穩定情緒呢！

Michelle



Sonny

**鉻** (Chromium) 是 1957 年被發現的，其主要功能能是加強胰島素在體內製造適量葡萄糖。鉻是人體必須礦物質之一，必須從食物中攝取，每天最低攝取量為 100-200 微克 (mcg)。由於現時太多食物經過加工，耕地土壤亦多損耗，令現代食物中含鉻極少。所以，尤以先進國家及社會的市民較容易缺乏鉻，不足以維持每天最低攝取量；加上平日經常進食加工糖——白糖，令體內鉻流失。因此，身體的鉻含量不足以平衡胰島素，導致身體出現問題，如低血糖、糖尿病等。

人體正常的血糖濃度為 70-130mcg，過高如達 170mcg 或以上，則會導致尿中含糖；如在 50mcg 以下，即為低血糖 (Hypoglycemia)。

鉻對人體有以下功能：

1. 對低血糖者，能發揮穩定血糖作用，解決因飢餓而突然產生焦慮、易怒等情緒問題。
2. 對糖尿病患者，鉻能促進胰島素發揮正常功能，控制身體的血糖及令身體回復正常的新陳代謝。
3. 能幫助肥胖朋友燃燒體內脂肪，回復健美體態。
4. 協助運送氨基酸到肝臟和心臟細胞。
5. 心理上能幫助低血糖者穩定情緒，令心理健康。

各位朋友可嘗試每天服用 200-400mcg 鉻。為令身體更易吸收，筆者建議大家服用吡啶甲酸鉻 (Chromium Picolinate)。

如果您想跟我們作進一步分享，歡迎傳真或寫信給我們。

信件請寄：香港鯉魚涌華蘭路 14 號益新工業大廈 18 樓 C 座《生命力健康雜誌身心天平》收或傳真：28956840

E-mail: sonnylui@netvigator.com