**醋可控制血糖**

**( 不管你有沒有糖尿病, 都要看!)**

**除了糖尿病患者，大多數人可能不會關心身體的血糖水平。不過，現在研究人員知道，不管你有沒有糖尿病，飲食裏的成分假若使血糖如雲霄飛車般暴升暴降，就會傷害血管、提高膽固醇水平，使罹患心臟病的危險上升，甚至會影響記憶力，以及使某些癌症發生的機率大增。  
這種新認知使我們對飲食及健康的理解幡然改觀。幸好傷害不會一夕之間形成，只要及時稍稍改變飲食習慣，就可重拾健康人生，馬上精力充沛。  
甜的誘惑有些人一感到急須提神，就會吃糖果、甜餅乾、軟綿綿的甜糕點，或者灑滿糖粉的甜甜圈。這些「快速作用」的食物唾手可得(所以稱為便利食品)，而且隨吃隨消化，馬上進入到血液，化為血糖在身體裏到處亂竄，人也精神起來。問題是，這種振作不耐久，過後的感覺更糟，沒到吃飯時間，早就餓了。  
不幸的是，可使血糖暴升暴降的食物俯拾皆是。怪不得大部分人經常覺得身體乏力、精神不振，無法如願控制體重。雖然吃得太多、運動太少要負大部分責任，但忽高忽低的血糖，也會啟動連串反應，使你最終免不了要上街買大一號的褲子。聽起來不太妙吧？其實，精力不足、體重增加，還只是毛病的冰山一角而已。  
血糖的影響 大部分人就算大吃大喝後血糖暴漲，身體在幾小時內就可以恢復正常，不會有問題；只有糖尿病的病人不加治理，血糖水平才會一直居高不下。現在我們知道，健康的人飯後假如血糖長期偏高，就算沒有出現糖尿病，也會傷害身體。「怎樣才可以讓血糖不再暴升暴降？」其實大可放心，因為降低血糖並不困難。  
酸的奇效 要是有一種簡單的成分，只要加進菜餚裏，就可以把血糖壓得高不起來，那該多好？事實上真的有這種東西，那就是醋酸。這種酸味成分是醋、泡菜和酵母麵包的特殊風味來源，效果相當明顯。  
在一項小規模研究裏，受試者吃一頓高升糖指數的早餐，包括塗了奶油(牛油)的貝果(硬麵包圈)和橙汁，一小時後血糖就狂飆。但如果他們加喝一大匙蘋果醋，飯後血糖水平則低了50%。同樣吃雞肉飯加醋，血糖也會降低一半。  
科學家還不能確定祕密在哪兒，但知道醋會減慢酵素分解碳水化合物的速度，使食物要更長時間才能轉化成血糖。另一項理論指出，醋酸使食物在胃裏停留較久，不會消化得太快。而且，醋酸也許可以令血糖早些離開血液，儲存在肌肉細胞裏。  
醋酸的作用過程雖然還不清楚，但確實有效，而且方法簡單，例如把醋加進沙拉或其他食物裏，或者在三明治裏放些泡菜。檸檬汁也有同樣的功效，可以幫助控制血糖。  
改善血糖7法  
1.選擇低GI升糖指數glycaemic index的碳水化合物，減少碳水化合物的分量：把快作用(即高升糖指數)的碳水化合物，換成慢作用的(即低升糖指數)碳水化合物，可以保持穩定的低水平血糖。不過，無論吃哪一類碳水化合物，都要注意分量。  
2.碳水化合物最好有三份是全穀類：攝取碳水化合物，最好多選擇全穀類，減少對血糖水平的影響，可以預防心臟病及糖尿病。  
3.每天吃兩份水果、五份蔬菜：大部分水果和蔬菜的碳水化合物含量很少，而且富含維他命、礦物質、纖維，及保護健康的成分。多吃水果，或者把蔬菜加進碳水化合物裏一塊吃，可降低飲食對血糖的影響。  
4.餐餐有蛋白質：蛋白質可降低每餐的總升糖指數，吃了有飽足感，較容易減重。  
5.選擇好脂肪：「壞的」飽和脂肪(紅肉)會使身體控制血糖的能力降低，而「好的」不飽和脂肪則有助身體控制血糖，並且降低每餐的總升糖指數GI。  
6.控制食量：我們須注意食物攝取量；就算是低升糖指數的，也不要吃得過量。減低熱量的吸收，可幫助身體有效利用胰島素，加上運動，依然是減肥的最佳方法。  
7.酸味膳食：菜餚裏加點酸味，簡單易行，降血糖的效果卻很驚人。  
☆酸味美食：除了醋，其他食材也可做出酸味餐。  
\*芥末從醋做出來，可用來取代三明治裏的美乃滋(即蛋黃醬)，加在肉類或豆類之上。  
\*三明治裏加泡菜；泡菜的酸味從醋得來。  
\*吃醃漬的番茄、紅蘿蔔、芹菜、花椰菜、白花椰菜、紅甜椒、綠甜椒、日式泡菜。  
\*醃汁不要倒掉，可用來泡食材，加入少量橄欖油和切碎的新鮮香草，味道更好。  
\*吃德國泡菜，也就是醃包心菜，可選低碘泡菜。  
\*擠幾滴檸檬汁在魚和海產上，也可滴在綠葉蔬菜、雞肉和米飯裏，可使湯或燜菜更有風味。  
\*在魚、火雞、酪梨、甜瓜和番薯上加萊姆汁。  
\*多吃略帶酸味的柑橘類水果，如新鮮葡萄柚。  
\*多吃酵母麵包。麵糰在發酵過程會釋出乳酸，一樣可降低升糖指數。  
\*用葡萄酒烹調。醬汁、燜菜、湯和烤肉等加酒後，略帶酸味，風味更佳。  
\*經常淺酌葡萄酒和其他酒類：婦女每天一杯，男士最多兩杯，可以維持低胰島素水平，降低罹患糖尿病的危險。  
防癌醋  
有個朋友,剛剛做完腸癌手術,康復神速,現成了一位對癌病防治有心得的人....他教我浸檸檬醋,浸好每天飲一湯匙,可將人體的酸性化為碱性....而人體的酸性,往往正是致癌原因...  
20隻檸檬,洗淨,用滾水稍燙檸檬表皮(以除掉蠟質),再用布抹乾 。用日本進口醋,可用米醋或榖物醋....需5市斤....1市斤=500ml.......如用如圖中細樽裝(500ml),一共要6瓶 1市斤yellow sugar ； 檸檬切片,不要頭尾兩端 ；放入大瓶....類似大瓶約$85一個； 層層疊疊將檸檬鋪好； 加糖 ；加糖後 將6支醋倒進瓶中； 倒醋 ；完成 。完成後90日後才0K,浸好每天飲一湯匙,可將人體的酸性化為碱性....而人體的酸性,往往正是致癌原因...  
打造一個没有海默氏症的老人世界老湯說的：人的年齡，每一個階段想要的都會不一樣，尤到了某一個階段的年齡，原不注意的事情(項)，開始關注起來，特別整理這一篇，如若靜心讀它一遍，相信是會多少帶來行動，什麼事知道都很容易，若能「去做它」，讓它養成你的每天生活習慣的一部分，开始邁向健康之路開端。  
多吃水煮茄子 每天走路40分鐘 運動、輕食、打造一個沒有阿茲海默的老人世界 。 今年7月在西班牙馬德里舉行的第十屆阿茲海默症國際會議，來自 50個國家的五千多位學者、專家、醫療工作者，共研新知。最打動我心的是一位演講者的一句話「打造一個沒有阿茲海默的世界」，可能嗎？只有小於5%的阿茲海默症（老年失智症）是自體顯性遺傳所造成。對於絕大多數的非遺傳性阿茲海默症雖然目前還不能根治，但可以由其危險因子著手，以延後其發病年齡或使之不發病。阿茲海默症的最大危險因子是年齡，隨著年齡增加而增加。60歲以上老人約1%有阿茲海默症，之後每增5歲，罹病率就增加一倍，到了80歲，就有將近2成的人有阿茲海默症。如果能將發病年齡延後5年，則罹病者人數將減半，這就是「打造一個沒有阿茲海默的世界」的真諦。如何打造呢？可由幾方面著手：  
●大腦多動動 頭好壯壯 多年來許多流行病學、腦部灌流及動物實驗的研究均顯示，高教育或多動腦者較不易罹患阿茲海默症。其實教育或多動腦不能改變大腦結構，但可增強腦力，就是增加大腦的知能存款，禁得起大腦退化時的提領。因此，多動腦可以讓失智的症狀延後發生，甚至即使大腦已有阿茲海默症的病變，也不會出現失智的症狀。動腦方法以閱讀雜誌、書報最有效。打牌、打麻將、拼字遊戲、填數獨、造訪親友、看電視、聽收音機等休閒活動也都是不錯的選擇。養成終身學習的習慣是退休人士動腦的最好方法，不管是讓自己的專長繼續成長、上網學習，培養新興趣，參加社區大學或各種團體等，都是動腦的好方法。交友聊八卦找回青春從事休閒活動需要朋友，所以一定要維持社交網路，較不會覺得寂寞或得憂鬱症。更要結交年輕朋友，才不會在老友逐漸凋零後找不到遊伴。運動健健美走路最好運動是真正的青春之源。動物實驗顯示有氧運動可增加大腦微血管、神經細胞間的突觸、新生的神經細胞與神經生長因子，並降低腦中類澱粉含量。運動還可以降血壓、膽固醇，減少心血管疾病，也可減少罹患大腸癌、骨質疏鬆、糖尿病、肥胖、憂鬱症的機會，增強老年人注意力、執行及規劃能力。最近不少流行病學研究顯示，多運動（尤其是走路）可減少知能的減退或失智症。例如美國的護士健康研究（The Nurses' Health Study），追蹤18,766位70到81歲的護士8到15年，發現每星期至少走1.5小時者比每星期走路少於38分鍾者的知能減退明顯為少。另一個夏威夷—亞洲研究（Honolulu-Asia Study）針對2257名71到93歲的男性居民追蹤7年，發現每天走路少於0.4公里者得到阿茲海默症的機會比每天走 3.2公里者多了77%。地中海飲食長壽之道科學家早就注意到老鼠食量如果減少 30%，壽命也相對延長30%，且對空間記憶與學習能力也較強。過去流行病學的調查發現，飲食中含較多的魚或不飽和脂肪酸的低脂肪攝取民眾，得到阿茲海默症的機會較低。2006年美國哥倫比亞大學的研究，針對平均年齡77歲的2258位社區居民追蹤4年，發現常吃地中海式飲食（多蔬果、豆類、穀類、橄欖油、適量魚、酒、少量肉、家禽）者比不吃地中海式飲食者得阿茲海默症的機會少了 40%，可見清淡飲食的重要性。以上方法是傳統養生之道，只是如今用科學方法加以驗證罷了。所以不論老少，從今天開始就多動腦，養成終身學習的習慣，與朋友保持聯繫，多參與休閒活動，每天走路至少 40分鐘，只要是10分鐘內的路程就走路、不坐車，飲食清淡、多蔬果，如此不僅身體健康，精神愉快，而且得到阿茲海默症的機會也大為減少。   
●降低膽固醇十二法榜首-- 茄子 茄子，又名落蘇，有青茄、白茄及紫茄三種，性能相同。 茄子內含維生素A、B1、 B2、C 及 脂肪蛋白質等，但經科學試驗，茄子含有豐富的 維生素Ｐ ；每公斤茄子含維生素Ｐ達七千二百毫克，在大眾化健康食物的蔬菜中，可謂出類拔萃。維生素Ｐ，能增強人體細胞間的粘著力，降低膽固醇，可保持微血管的堅韌性，多吃茄子，對老年人的血管硬化有抑製作用，同時在食療上有降低高血壓、防止微管破裂的特殊功能。美國醫學界在「降低膽固醇十二法」中，茄子榮居榜首。其實茄子不僅能降低膽固醇、高血壓、軟化血管、而且還含有抗癌的成份。現代科學已知茄子含有「龍葵素」，「龍葵素」能抑制消化系統腫瘤的增殖，因之，防治癌症專家建議，茄子可作為癌症病人的常用的食物。茄子在食療上的價值不止上述，還能防治咯血，老人斑、壞血症、對痛風患者，也有一定的效用。茄子的吃法，最好不用油炒，可將茄子洗淨切開裂縫放於飯鍋中蒸熟，取出，拌入薑末、蔥花、蒜泥、麻油，稍加醋和醬油拌食、是一道色、香、味俱全的佳餚，也是中老年人養生保健的健康菜。**