

南瓜是糖尿病患者的福音

有糖尿病的朋友一定要轉告這個很讚的訊息
如果您有糖尿病的朋友一定要轉告這個很讚的訊息

南瓜是糖尿病患者的福音

糖尿患者不宜多吃甜食，南瓜是甜的，偏偏卻對於防治糖尿大有幫助。箇中玄機值得仔細研究；

在各種食物之中，南瓜（即番瓜）對於糖尿病的療效可以真是數一數二的。

近年日本和中國內地醫學研究證實：糖尿病患者長期吃南瓜或南瓜粉，病情減輕機會特別高，尤其是輕型及中型的患者大多在服內之後症狀改善，精神轉佳，減少口渴。

糖尿病一般由於人體內胰島素分泌不足，至某種程度，導致葡萄糖的正常利用受到影響，使血糖上升，終於由尿中排出體外。

而胰島素這傢伙則必須有鉻和鎳可發揮作用，倘若人體內吸收的鉻和鎳不足，胰島素的活動即減。南瓜正好含有豐富的鉻和鎳，所以是天賜良藥。而且，南瓜含有大量植物纖維，產生延緩小腸吸收，患者不會在飽食之後血糖急劇上升，令胰島素更加重負擔，反而能發揮其功能。

此外，南瓜另含有蛋白質、胡蘿蔔素及多種維他命和胺基酸（胡盧巴鹼、腺嘌呤、精氨酸、瓜氨酸、天門冬素、多縮戊糖等）、多種礦物質（鉀、磷、鈣、鐵、鋅、硒等），含碳水化合物卻很少，因此健康有益。

據中國醫學的說法，南瓜性味甘、溫，入脾、胃經；功能補中益氣，化痰排膿，消炎殺蟲，止痛。若是脾胃濕熱、胸脘脹悶者，則不宜。

南瓜原產非洲及南美洲，後來傳入印度、中國；有多個不同品種，所以形狀顏色往往不同。美洲南瓜特別巨型，圓筒形，瓜皮有黃、白、紫、綠等色。印度南瓜皮較柔滑，白色或奶白色，也很巨型，圓形或長圓形。中國南瓜扁圓形，先端下凹，皮外有稜，未成熟時呈綠色，成熟之後轉橙黃或金黃色，表面有一層赤褐色的霜。

近年來，全球各地掀起了南瓜熱，因為它有減肥美容的功效，特別是日本各大城市出現了烹飪南瓜奉客的專門店，推出南瓜湯、南瓜沙律、南瓜雪糕等，中國各地流行南瓜粉，香港也買得到。

由於它有減肥及美容的效果，日本人近年掀起了南瓜狂熱，奉之為「蔬菜之王」。

南瓜的藥用價值開始為各地醫學界認識，它的美味也受到大眾欣賞。

除了防治糖尿功能之外，原來南瓜整棵植物還有很多神奇的效用，例如：

防癌：南瓜能消除亞硝酸胺的突變作用，制止癌細胞出現。

杜蟲：南瓜籽具有很好的殺滅血吸蟲幼蟲作用，對於蟯蟲病、蟯蟲病等患者療效顯著（方法是空腹細嚼後吞服南瓜籽）。

治高血壓：多吃南瓜（尤其是生食或蒸至半熟），可降血壓。

治哮喘：蒸熟南瓜混和蜜糖吃，早晚一次，長期服用。

治久咳：南瓜藤煎去頭，插瓶中，令其汁液流入，廿四小時後取汁用開水沖服。

治浮腫、腹水、小便不暢：南瓜蒂燒存性研末，溫開水送服，每日三次，每次二克。

治慣性流產：南瓜蒂 3 只，薏米 120 克，加水煎服，連服數日。

治燒傷、燙傷：南瓜搗爛取汁，塗敷傷口。也可以用南瓜藤汁塗傷口，每日三次。

治支氣管哮喘及老年慢性支氣管炎：鮮南瓜 500 克，紅棗 20 粒，適量黃糖，加水煮湯服食，每日二次。

治痢疾：用南瓜葉煎湯飲。

止痛：瓜肉煮熟敷貼患處，可消炎止痛。

以上提供方法僅供參考,因每個人的體質不同,若身體狀況長期不適者仍須就醫診治為佳. 祝您健康有活力