

专题 19-6-1：控制血糖靠什么

大家好！血糖高的亚健康患者，医生常会叮嘱合理作息、控制饮食、适量运动等。但睡眠、饮食、运动与血糖究竟啥关系？亚健康血糖如何有效控制？三个月生活记录有所启示。

睡眠早晚影响血糖。晚餐时间相同，晚上 11 点前入睡的早上空腹血糖明显低于 12 点后入睡。熬夜血糖难控。

晚餐时间影响血糖。睡眠时间相同，晚上 5-7 点用餐的早上空腹血糖明显低于 9 点以后用餐。夜宵不利控糖。

水果种类影响血糖。富含维生素营养一举多得的水果如百香果每天三餐前食用空腹血糖不升。水果适量选用。

运动习惯影响血糖。每天坚持 30 分钟以上适宜运动，血糖容易被控。血糖异常避免不控、不动，长久患病。

好了，就到这里，下周五再见。