

# 南瓜含降糖成分,吃它能降血糖?

专家表示,这种说法不靠谱儿,过量食用血糖反而会升高

## 求证

□记者 刘嘉仪

眼下正是南瓜成熟的时节,网上关于吃南瓜的传言随之而来:南瓜作为美味食材的同时,还有降低人体内血糖含量的功效,原因是南瓜中含有的南瓜多糖具有降血糖的功效。

网上的说法是否属实?昨日,《洛阳晚报》记者来到市第一医院,向专家进行求证。



绘制 茜文

### 1 看法 吃南瓜能降血糖? 大家看法不一

“南瓜真是好东西,既好吃又能降血糖。”“南瓜能降血糖、降血脂,还具有排毒通便、美容养颜的功效。”……这几天,随着南瓜上市,网上关于吃南瓜能降血糖的说法多了起来,其作为一种治疗糖尿病的偏方流传已久。记者随机采访了一些市民,大家对此看法不一。

“很早就听说南瓜能降血糖了,我的一个朋友就是用吃南瓜这种方法治疗糖尿病的,据说效果还不错。”

“我父亲患有糖尿病,母亲经常给他做南瓜羹、南瓜粥,所以在我的印象里南瓜是可以降血糖的。”

“南瓜本身就含糖,大量食用后糖的摄入量会增加,现在又说它能降血糖,这一升一降,不是自相矛盾吗?”

综合市民和网上的言论,大家对吃南瓜能降血糖的看法存在分歧。

### 2 专家 过量食用南瓜 会起反作用

吃南瓜能降血糖的说法是否属实?昨日上午,记者来到市第一医院,请教该院老年病科主任李清波。

“南瓜不仅不能降血糖,食用过量反而会导致血糖升高。”李清波说,南瓜中确实含有南瓜多糖,它对血脂、血糖、血压有一定抑制作用,但南瓜多糖在南瓜中的含量极低,依靠吃南瓜来降血糖,几乎没有效果。

不仅如此,南瓜中还含有一定量的可溶性糖,其中葡萄糖、蔗糖是身体可以快速吸收的糖类,它们会导致人体内血糖快速升高,因此过量食用南瓜可能收到相反的效果。

### 3 提醒 合理搭配饮食 切勿轻信偏方

既然南瓜不能降血糖,那么吃哪种食物能起到降血糖的作用?李清波表示,没有哪一种食物可以让糖尿病患者依靠吃它来达到降低血糖的目的,一些食物可能具有一定食疗功效,但绝不能代替药物治疗,同时也不能过量食用。

“之前,我接触过不少轻信偏方的病人,他们通过吃南瓜、苦瓜、黄瓜苗等方法治病,最终的效果都不行。”李清波说,糖尿病患者不要轻信偏方,注意蔬菜、肉、米、面的合理搭配,保证进食时先吃菜后吃主食,控制糖分摄入,遵守医嘱接受药物治疗才是最有效的途径。

# 订咱家的报 看咱家的事

2017年《洛阳晚报》开始征订啦!

全年订阅费: 228元

订报三重礼, 回报20万订户

- 1. 赠送60元洛报集团旗下购时惠网上商城代金券
- 2. 赠送价值38元洛报专供青花瓷套碗
- 3. 赠送超值大礼包(详见读者增值服务手册)

注: 以上赠品均限市区全年个人订户

- 免费旅游门票
- 免费洗牙
- 读者观影打折
- 免费桶装水
- 健身体验卡
- 免费体检卡
- 专享购车/汽修抵用券

20余种订报专享优惠

### 特别鸣谢

河南六建集团医院 洛阳市民营口腔协会 洛阳天河大峡谷旅游度假区 洛阳市王城公园 洛阳市神州牡丹园 洛阳中视长天影业有限公司 洛阳耀莱成龙国际影城 洛阳世纪英豪体育健身有限公司 洛阳豫涛汽车维修服务有限公司 洛阳雅香楼食品加工有限责任公司 洛阳市禾霖工贸有限公司 洛阳狩猎者体育赛事策划有限公司 洛阳启泽汽车销售服务有限公司 洛阳宝泰汽车销售服务有限公司 洛阳尚康汽车贸易有限公司 洛阳现代普汇汽车销售服务有限公司 洛阳鑫鑫汽车影音 洛阳市小牡丹艺术团 洛阳新闻国际旅行社