

# 以食為藥 控制第二型糖尿病

## 草莓

富含水溶性纖維，攝取抗氧化劑的絕佳來源，亦富含維生素 C，還可能能夠協助調節血糖

## 南瓜類

富含可溶性纖維，是抗氧化劑的重要來源，可能有助於降低胰島素水平

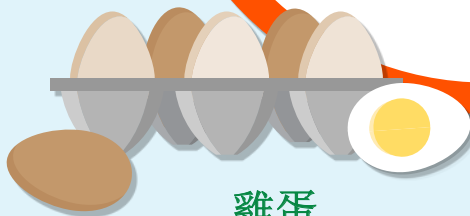
## 堅果

纖維含量高，碳水化合物含量低，能夠協助減少發炎，也可能能夠協助降血糖

## 希臘優格

能夠協助改善血糖控制，鈣含量高，攝取蛋白質的不錯來源

## 能夠協助控制 第二型糖尿病 的食物



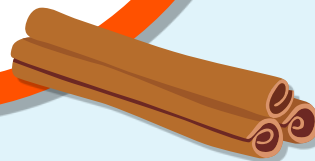
## 雞蛋

富含蛋白質，可以減少發炎，能夠幫助改善胰島素敏感度問題，也可以協助降低心臟病風險



## 肉桂

能夠協助降血糖，改善胰島素敏感度問題，也是極強的抗氧化劑



\*這些營養豐富的食物不能用來代替醫生開的藥物。



掃一掃了解更多  
食譜和技巧

[shfb.org/nutrition-center/](http://shfb.org/nutrition-center/)



SECOND HARVEST  
of SILICON VALLEY