

糖尿病人群巧用黄精，科学养生护胰岛

苍南县人民医院 杨小宝 325800

提到糖尿病，相信不少糖友都存在这样的困扰——天天控制饮食、吃降糖药，血糖还是忽高忽低，想要通过食疗的方式调理，却又害怕吃错了反而导致血糖升高。从糖友的角度，养生的核心无非是稳血糖、护胰岛，黄精恰好契合这一需求。不过，很多糖友对黄精存在误解：有人听说黄精甜，不敢吃，有人盲目跟风吃，却没有掌握正确方法，没有达到预期效果。今天，我们就来教糖友们如何巧用黄精，科学养生，守护好胰岛健康。

1 黄精到底是什么？

黄精是一种药食同源的食材，早在《神农本草经》中就被列为“上品”，温和不刺激，具备补气养阴、健脾润肺等功效，特别适合糖尿病人群“体虚、阴虚”的体质。

这里先澄清一个糖友们最关心的问题：黄精有点甜，吃了会升血糖吗？答案是不会，而且它可以帮助控制血糖。因为黄精的甜味主要来自黄精多糖，这种多糖和平时我们吃的白糖、红糖完全不同，也是黄精之所以能控糖护胰岛的核心所在。普通的糖会被人体快速吸收，导致血糖瞬间飙升；黄精多糖属于活性多糖，能提高胰岛素敏感性，有效改善胰岛素抵抗，同时保护胰岛β细胞，减少损伤，而且黄精多糖能够抑制肠道糖苷酶的活性，减缓碳水化合物的分解速度，让葡萄糖慢慢被吸收，从而发挥控糖的作用。

同时，黄精还有两个特别符合糖尿病人群需求的特点：一是药性温和，适合长期食用，不会刺激肠胃，也不会增加身体负担；二是药食同源，既能当作药材辅助调理，又能作为食材日常食用，不需要花费很多的时间和精力去处理，性价比较高。

2 糖尿病人群巧用黄精，记住这3个核心技巧

有的糖友可能会说：“我知道黄精好啊，但是到底要怎么选怎么吃？”其实，糖友用黄精，只需要记住下面3个核心技巧就行了，操作简单，很适合日常坚持。

2.1 选对品种：优选九蒸九晒制黄精

当前市面上黄精的种类有很多，质量也参差不齐，糖友们在选择黄精品种时，应该优先选择九蒸九晒制黄精，避开3个坑：

（1）不选生黄精。生黄精不管是直接吃还是煮水，容易加重脾胃负担，尤其是脾胃虚寒，经常腹泻、腹胀的糖友，吃了可能感到不舒服，甚至加重腹泻症状。生黄精中的黄精多糖活性低，控糖和护胰岛的效果都不太理想。

（2）避开假黄精和劣质黄精。有的商家为了降低成本，使用其他根茎类食物冒充黄精，或者用没有经过充分蒸晒的黄精来以次充好。这种黄精不仅没有养生效果，还可能含有杂质或农药残留，对身体不好。优质的黄精颜色呈深褐色或黑色，质地柔软，吃起来有股淡淡的甜味，没有异味。

（3）不盲目追求高价。有的黄精会标注特级、野生等字眼，价格很高。其实，只要是正规厂家生产，经过九蒸九晒的黄精，效果都差不多，不用去刻意追求贵的黄精。

另外，糖友们在选择黄精时，尽量选择切片制品，这样不管是煮水还是煲汤都更加方便，也有利于黄精多糖的释放。当然，如果买的是整块的黄精，也可以自己切片，或者用清水泡软后再使用。

2.2 控制用量：每天不要超过15克

黄精虽然好，但是也不能多吃，尤其是糖尿病人群的脾胃功能普遍较弱，过量使用容易加重脾胃负担，甚至引起腹泻、消化不良等问题。建议糖友每天食用黄精的量不要超过15克，最好控制在10-15克之间，这样既能保证效果，又不会增加身体负担。

有糖友可能会问“10-15克到底是多少啊？吃之前要称一下吗？”也不用那么麻烦，这

里给大家一个简单的参考：对切片的黄精，10 克大概就是 3-4 片，每天坚持吃，就能够起到辅助调理的作用。如果之前没有吃过，一开始建议从 5-10 克开始，让身体先适应，观察有没有腹胀、腹泻等不适，如果没有，再逐渐增加到 10-15 克，循序渐进才更安全。

另外，黄精虽然可以长期食用，但是也建议吃 2-3 个月后，停 1-2 周，让脾胃休息一下，以免长期连续食用增加脾胃负担。

2.3 找对吃法：3 种简单吃法，日常轻松坚持

糖友们吃黄精，尽量不要去搞复杂的做法，因为需要每天吃，长期坚持，所以越简单越好。下面给大家推荐 3 种最适合糖友的简单吃法，不仅口感好，还能最大程度地保留黄精的营养成分。

(1) 黄精代茶饮。准备 10 克黄精，洗净后放入锅中，加 500 毫升清水，大火烧开后转小火煮 20 分钟，关火后将黄精和水一同倒进杯中，每天 1 杯，喝完后加水再煮 1 次，直到味道变淡。这种吃法可以最大限度地释放黄精多糖，辅助控糖的同时，缓解口干舌燥症状，适合上班族、老年人。黄精代茶饮不能空腹喝，最好在饭后 30-60 分钟喝，以免刺激肠胃。煮好的黄精水当天喝完，不要隔夜。

(2) 黄精药膳。可以在日常饭菜中加入黄精，做成药膳，享受美食的同时也能养生。推荐 2 种简单的药膳做法，感兴趣的糖友可以试试。第一种是黄精山药瘦肉汤，准备黄精 10 克，山药 15 克，瘦肉 50 克，生姜 2 片。瘦肉洗净，切小块焯水，山药去皮洗净切小块，黄精切片。所有食材放入锅中，加适量清水，水开后转小火煮 30 分钟，出锅前加少许盐调味。这个汤健脾养胃、补气养阴，全年都能喝，适合每周 1-2 次。第二种是黄精小米饭，准备黄精 10 克，小米 50 克。黄精切片入锅，加适量清水煮 20 分钟后捞出，小米洗净后放入黄精水中，大火烧开后转小火煮 20-30 分钟。这个饭容易消化，能缓解乏力、口干症状，适合作为晚餐，可以每天吃 1 次。

(3) 黄精搭配增效。如果糖友的血糖波动较大，或者经常感觉口干、乏力，可以将黄精和其他食材搭配食用，能起到 1+1>2 的效果。例如，可以将黄精、黄芪、葛根各 10 克，加清水 500 毫升，煮 20 分钟后代茶饮，黄芪补气血，葛根生津止渴，三者搭配能补气养阴、平稳血糖。也可以将黄精 10 克与枸杞 5 克、麦冬 5 克，加清水 500 毫升，煮 20 分钟后代茶饮，枸杞益肾明目，麦冬养阴生津，三者搭配既能辅助控糖，也可以调理体质。

需要注意，在搭配食材时应控制好用量，不能过多，每一种食材的用量尽量不要超过 10 克，以免加重身体负担。搭配前应咨询医生或营养师，根据自己的体质和血糖情况，选择最合适的搭配方式。

3 这 5 类糖友，坚决不能吃黄精

黄精适合大多数糖友，但是也不是所有糖友都能吃，这 5 类糖友，坚决不能吃黄精：

3.1 脾胃虚寒、痰多腹泻的糖友

黄精的性质偏滋腻，脾胃虚寒的糖友吃了会加重脾胃负担，导致腹胀、腹泻更加严重，还可能影响消化。另外，如果糖友平时痰多、舌苔厚腻，也不宜吃黄精，会加重痰湿。

3.2 感冒发烧、有急性炎症的糖友

黄精属于补益类食物，感冒发烧、有急性炎症的糖友，身体处于应激状态，这个时候吃黄精，会导致病情更难好转，甚至会加重症状。建议等到感冒发烧好了，再吃黄精。

3.3 血糖波动大、有严重并发症的糖友

如果糖友的血糖波动较大，经常在 10mmol/L 以上，或者已经出现了糖尿病足、眼底病变、糖尿病肾病等严重并发症，应该遵医嘱用药，做好血糖控制，而不是盲目吃黄精，否则可能影响正常的治疗。

3.4 对黄精过敏的糖友

虽然黄精过敏的人很少，但是也有少数人吃了黄精后，会出现皮肤瘙痒、皮疹、恶心、

呕吐等过敏反应，这类糖友同样不能吃黄精。

3.5 孕妇、哺乳期糖友

现阶段，黄精的安全性在孕妇和哺乳期女性身上并没有得到充分验证，因此，为了避免影响胎儿发育或宝宝健康，这类糖友最好也不要吃黄精，或者在医生的指导下食用。

糖尿病是一种慢性疾病，需要长期调理，不能急于求成。黄精作为药食同源的食材，能辅助控糖、养护胰岛，缓解糖友常见的口干、乏力等症状，是糖友日常养生的好选择。当然，前提是必须做到科学食用，避开常见误区，如用黄精代替降糖药、只吃黄精不控制饮食、空腹吃黄精等。希望这篇科普文章，能帮助糖友们充分了解黄精，学会巧用黄精，在控糖养生的道路上少走弯道。记住，糖尿病的调理没有任何捷径，只有做到科学、坚持，才能守护好自己的身体，享受健康生活。