

運動治療糖尿病的驚人效果

一、前言

二、糖尿病是非常普遍的慢性疾病，病患的血糖如果沒有控制好，將引發許多嚴重的併發症，例如視網膜病變、腎臟病變與神經病變等，併發血管硬化、高血壓，可能導致中風與心臟病等，對生命造成極大的威脅。

三、治療糖尿病不僅需要靠藥物治療，遵守飲食控制，更需要靠良好的運動習慣。尤其是運動療法，近年來受到相當的重視，之所以受重視是因運動兼具了預防與治療的效果，每天做適量的運動是治療糖尿病最好的方法，以下介紹運動對糖尿病的驚人效果，希望對大家有幫助。

四、二、運動的驚人效果

五、研究證實，運動對治療糖尿病有很好的效果，糖類是人體運動時最主要的能量來源，在運動時，首先被消耗的是存在肌肉中的糖份，5-10 分鐘後開始使用血液中的糖份，所以只要運動血糖就會開始下降，而且運動完後其效果能持續到第二天。

六、運動為什麼可以降低血糖，主要原因是運動可以促進胰島素的分泌，改善胰島素的抗阻性，增加骨骼肌對於胰島素的利用，而且運動可使血中總膽固醇、三酸甘油酯與低密度脂蛋白等顯著的下降，可減少併發症的產生。

七、具體而言，運動對糖尿病患者的好處是，可幫助身體有效的利用胰島素，使血糖降低，又可減少體脂肪，降低血壓，強化心肺功能等，有助於減少患心臟病的風險。在心理方面，則可紓解壓力、改善自我形象，使患者覺得身心愉快，較有精神。

八、研究發現，治療糖尿病最好是做有氧運動，例如快走、慢跑等。最近加拿大的學者進一步研究指出，患糖尿病的人，若能同時做有氧運動及重量訓練，效果更好。

九、研究顯示，患第 2 型糖尿病的人，同時做有氧及重量訓練兩種運動，血糖降低的速度比只做一種運動的病人快 2 倍。加拿大內分泌學家西格爾表示，同時做有氧運動及重量訓練的患者，血糖降低的速度，就臨床上而言，其效果是相當驚人的。

十、所謂重量訓練就是指需要負重的運動，例如、舉啞鈴、槓鈴等，在健身中心常使用各種訓練器材運動，都屬於需要負重的運動，基於此項研究發現，可以做為運動的參考，做做看，當有不錯的效果。不過，要注意的是做重量訓練會產生肌肉疲勞及酸痛的問題，請勿做太重的負荷。