

鋅-防治糖尿病之寶

糖分是人體能量的重要來源。如果人體不能有效利用糖分產生的能量，人的思維和各種機能就不能正常發揮作用。胰島素是唯一可以將糖分在體內轉化為能量的物質。如果將胰島素比喻為一條龍，那麼鋅就像龍的眼睛，點上去，龍飛鳳舞，沒有它，龍就變成蟲。因為胰島素離不開鋅。

胰島素是一種含鋅的生物分子。每個分子胰島素中含兩個鋅原子，鋅與胰島素的合成、分泌、生物活性和抗原性都有關係。鋅能調節胰島素及其受體的水平，在胰島素傳導過程中發揮重要作用。鋅在胰島素 β 細胞顆粒中，使胰島素原轉變為胰島素，並提高胰島素的穩定性。由胰島素轉變為有活性的胰島素的啟動過程也需要鋅參與。鋅本身也具有胰島素樣作用，在鋅足夠的情況下，機體對胰島素的需要量減少；鋅可以糾正葡萄糖耐量異常，甚至代替胰島素改善糖尿病人的糖代謝紊亂。缺鋅是糖尿病的主要癥狀之一，也可能是糖尿病發病的原因之一。

當機體缺鋅，胰島素的穩定性降低，合成及分泌減少，糖代謝受到影響，從而使血糖水準升高。缺鋅可引起胰島素原的轉換率降低，致使血清中胰島素水準降低，肌肉和脂肪細胞對葡萄糖的利用也會大大降低，大量的葡萄糖將留在血液中，使血糖濃度增加導致糖尿病的發生。缺鋅還可引起免疫功能減退。

糖尿病患者尿鋅排出量大大多於正常人，因此，體內缺鋅更為突出。臨床研究發現，鋅可以減少葡萄糖誘導的細胞毒作用，有效地對抗自由基對細胞的損傷。對 1 型糖尿病患者補鋅治療後發現，脂質過氧化減少，谷胱甘肽過氧化物酶活性提高。補鋅對 2 型糖尿病，可以減少脂質過氧化。鋅可以減少由四氧嘧啶誘導的糖尿病鼠視網膜及肝臟組織 GSH 的消耗，對控制血糖升高有確切的作用。

據研究，對糖尿病患者試用高鋅飲食，經過 3 個月的跟蹤觀察發現，在同等藥物治療的前提下，高鋅飲食進餐者效果好，血糖和血脂明顯下降且相對穩定；而對照組則效果不佳。這充分說明，在糖尿病患者飲食中適當增加鋅的攝入，對配合藥物治療糖尿病具有不容忽視的作用。

補鋅，首先應調整飲食結構，增加攝入含鋅高的肉類、海產品，豬肝、魚、紫菜、豆類、花生等。食物中最豐富的鋅元素來源是瘦豬肉、瘦牛肉、瘦羊肉、魚肉及蠔肉等以及堅果類如核桃仁等。如果由於某些原因不能從食物中攝取足夠的鋅元素，就需要服用鋅劑補充。

加拿大寶力藥業公司出品的糖美諾 (Diabetic Minerals) 膠囊，就是補充鋅元素的最佳選擇。糖美諾膠囊含有防治糖尿病必需的多種微量元素，其中的鋅元素是吸收率高的優質有機鋅。糖美諾對於防治糖尿病的效果，安全性和質量各項指標都通過了加拿大衛生部的嚴格審查，按照加拿大品質最高標準 GMP 生產。糖美諾獲得了加拿大衛生部的認證 (NPN 80028022)，特別批准將糖尿病 (Diabetic) 字樣包括在名稱中，以明確產品對於糖尿病患者的重要性。