

缺鉻-華人移民高發糖尿病的誘因

幾十年前，糖尿病還是一種少見的疾病，現在卻成為一種常見病。移民歐美的中國人，第一、二、三代，糖尿病發病率明顯高於白人，到第四代以後，發病率同當地白人已無區別。原因就是當人們的生活習慣和飲食結構發生明顯變化的時候，容易發生糖尿病。其中重要誘因之一就是飲食中鉻元素的缺乏。

鉻是人體必需的微量元素。現代研究證明，II型糖尿病的發生及發展，與人體內鉻元素的缺乏有關，缺鉻引起糖代謝紊亂，引起糖尿病，也引起脂代謝紊亂誘發血管病變。因此糖尿病和心腦血管病是缺鉻在不同人身上的不同表現。每一個胰島素發生作用，需要消耗兩個鉻分子。胰島素只有在鉻的作用下，才能維持血糖的平衡。食物中的澱粉和其他糖分經過消化變成水解糖被吸收進入血液，即為血糖，當含糖高的血液經過胰腺β細胞前受體組織時，刺激胰島分泌出胰島素，胰島素在鉻元素的協同下指令細胞把糖存起來備用，等身體需要時，胰腺再分泌胰高糖素，促進糖份釋放出來，供給器官供能。因此，健康人的血糖是在正常範圍內波動，血糖高或低，均會對人體產生相當大的危害。

胰島素是唯一的可以降糖的生物成分。任何藥物均是通過促進胰島素釋放和提高胰島素作用而降血糖。無論任何類型的糖尿病人，均存在有胰島素敏感性下降、胰島素抵抗的情況。胰島素抵抗時需要的胰島素就多，機體會分泌更多的胰島素強制使血糖下降，胰島素分泌量高，又能使細胞抵抗更大，反復迴圈，一旦胰島的代償能力不能滿足自身的需要時，血糖就居高不下，同時一系列的症狀也會出現。其實在胰島素抵抗的時候，過量的胰島素已經對細胞及細胞組織造成了損害。所以有些人血糖儘管不一定很高，但併發症卻越來越重。高血脂、高血粘、高血壓、冠心病、腦動脈硬化、微循環障礙等疾病均與人體胰島素抵抗有關，稱胰島素抵抗綜合症。

消除胰島素抵抗綜合症，鉻是必要元素。缺鉻的人易發生糖尿病。患糖尿病後又容易引起缺鉻。糖尿病病程越長，用藥量越大，缺鉻越嚴重。而缺鉻又加重胰島素抵抗，這就是糖尿病人為什麼血糖越來越難控制，併發症越來越多的重要原因。

人體不能自身合成，只能從食物中攝取鉻。但是現代食品加工過程使鉻的損失嚴重。以小麥為例，加工成“標準粉”後鉻損失在90%左右，特精製粉，幾乎測不出鉻的存在。據分析化驗對比，現代食物中鉻元素的含量，比三十年前，減少了30%以上，而現代人們由於攝入大量的脂肪、糖、精粉、精米，需要更多的鉻來代謝它們。這樣鉻攝入減少，消耗增加，不可避免地出現鉻的缺乏。鉻不足已成為糖尿病、高脂血、脂肪肝、冠心病、中風高發的原因之一。

在從食物中缺乏鉻的情況下，專家建議補充鉻元素以防治糖尿病和心血管疾病。糖美諾（Diabetic Minerals）就是補充鉻元素的最佳選擇。糖美諾的效果，安全性和質量通過了加拿大衛生部的嚴格審查，按照加拿大質量最高標準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。