

提升胰岛素敏感性文章

此文章收集在 pandemicsurvivor.com

我在报章里 (Wilmington Star News online) 读到一则新闻关于维生素 D 比药物更有效地控制血糖。请让我告诉你关于我一位被二型糖尿病折腾的朋友。

我告诉他一项关于维生素 D 和糖尿病的研究。他听了之后就觉得很兴奋很想尝试去提升血清 25-二羟维生素 D3 水平来提升他的健康。他服用了维生素 D 补充品之后，他没有感觉血糖有明显的变化。六个月后，他的食欲和胃口得到了控制，还有体重也减少了三十磅。现在他已经停止服用糖尿病药物了。他的空腹血糖也恢复正常。我没有说维生素 D 治愈他的二型糖尿病。可是降低体重对他一定有很明显的帮助。

根据报章(Wilmington Star News online) 的报导，药剂师说维生素 D 比糖尿病药有五倍的好处被认为是治疗胰岛素抵抗或者提升胰岛素敏感性最有效的方法。

如果你的医生不认同维生素 D 有这样的效力，请他阅读 Dr. Heaney 在 Creighton 大学的研究报告。在他的研究报告里描述当血清 25-二羟维生素 D3 提升到 32 ng/ml 或 80 nmol/l 时血糖就会降低和胰岛素敏感性将会提升。这则研究报告是 “[The Vitamin D requirement in health and disease' as published in J Steroid Biochem Mol. Bio. Oct. 2005.](#)”

请记住如果你喜欢食用高糖分或面糊类食品，服用再多的维生素 D 还是徒然。所以控制情绪化食欲是很重要的。