

# 你的胰島素正在「罷工」嗎？

每天長時間坐在電腦前，加上依賴高糖高油的外食和含糖飲料，讓你的身體對胰島素的反應越來越遲鈍！這種現象就是胰島素阻抗，當身體細胞無法有效利用血糖，胰臟就必須超時工作，長期下來將嚴重損害代謝平衡。尤其對忙碌、壓力大的上班族來說，這是最容易被忽視的早期警訊！

## 什麼是「胰島素阻抗」

胰島素負責打開細胞的門，讓血液中的葡萄糖進入細胞作為能量使用。

「胰島素阻抗」指的就是：

- 細胞對胰島素變得不敏感，葡萄糖不容易進入細胞內。
- 胰島素必須分泌得比平常更多，才能勉強將血糖送進細胞。

長期下來，血糖便會開始累積在血液中，最終導致「第二型糖尿病」。

## 胰島素阻抗的危險信號

初期胰島素阻抗通常沒有明顯症狀，但當身體開始發出以下警訊時，就應該提高警覺：

腹部肥胖

後頸、腋下等皮膚出現黑色、粗糙斑塊

血糖異常

疲倦感

容易飢餓



## 四大對策，逆轉胰島素阻抗！

改善胰島素阻抗的關鍵在於生活方式的改變，這遠比藥物更有效！



### 吃對食物

戒除精緻澱粉和含糖飲料，主食換成原型食物。



### 規律運動

規律的運動可以提高胰島素敏感性，使身體更好地利用血糖。



### 控制體重

尤其是減少腹部內臟脂肪，即使只減重 5%，都可以改善。



### 正常作息

確保充足的睡眠，緩解壓力，減少皮質醇對代謝的干擾。

