



6種情況易流失

有幾種情況令體內鉻質減少：

1. 飲食超過35%糖分，會增加鉻質排走；
2. 受到感染；
3. 過勞的運動；
4. 懷孕；
5. 創傷；
6. 壓力。

研究亦發現長者的頭髮、汗液及血液的鉻質含量都較低，估計長者較易流失鉻質。至於低到哪個程度才會令身體出現不適，目前仍未能掌握。

◀ 過勞的運動，會令體內鉻質較易流失。



美國註冊營養師 陳勁芝

糖尿剋星?

鉻質

我們身體需要不同礦物質才能運作，其中一種幫助胰島素發揮作用的鉻質 (Chromium)，廣泛存在於天然食物中，隨手拈來任何一種食物，都應該含鉻質。



補充鉻質 血糖控制改善

鉻質 (Chromium) 屬於微量營養元素，即我們每日需要很少份量便足夠。鉻質分為兩種，存在於食物及我們身體中的鉻質稱為Cr³⁺，工業用的鉻質則是Cr⁶⁺。

目前科研人員發現鉻質對身體最主要的一項特質，是可助增強胰島素效能。「1957年科學家在啤酒酵母發現鉻這種物質，可以延緩老鼠因年老而減弱的血糖控制能力。當老鼠補充鉻質後，其衰退速度會減慢。」陳勁芝說。

其後在1959年鉻質更被認為是「耐糖因子」(Glucose Tolerance Factor, GTF) 的重要成分，鉻質主要協助人體內碳水化合物、脂肪及蛋白質的正常代謝，亦有助維持胰島素的最高效能，

所以身體只要有足夠鉻質，我們便可以用較低水平的胰島素控制血糖，由此可見鉻質對防治糖尿病的重要性。不過這屬初步發現，仍需更多



研究去確認它的效果。◀ 在老鼠身上的研究顯示，鉻質可以改善正衰退中的控制血糖能力。

改善血糖、血脂、膽固醇?

大家最關心的是，鉻質是否能改善血糖控制?曾有一位接受靜脈營養的病人，由於當時的營養品不含鉻質，其後出現糖尿病徵。在每日飲食中加150-250微克鉻質後，情況有所改善。

另一個綜合15個研究共618人(425名健康人士、193名糖尿病患者)的分析，卻發現鉻質對血糖沒有影響。但當中有一個中國進行的研究，讓155名糖尿病患者每日進食200微克、1000微克鉻質或安慰劑，發現缺乏鉻質的群組在補充鉻質後，可助改善糖尿病有關病徵。

另外亦有研究發現每日進食150-1000微克鉻質，可以幫助改善低密度膽固醇、三酸甘油酯及高密度膽固醇水平。

陳勁芝強調，目前研究仍屬初期，有關鉻質在防治糖尿病及三酸甘油酯、膽固醇的功效上，仍然需要更多大型研究證實。鉻質廣泛存在於不同類別的食物，大家在健康大前提下，應保持均衡飲食，便不怕缺少鉻質。



◀ 鉻質能否改善糖尿病，科研人員正就此方面研究。



每日進食量 25-35微克

鉻質普遍存在於食物中，例如肉類、全穀物、生果、菜、香草等都含鉻，惟含量不高，故必須均衡飲食才能吸收足夠鉻質。

不過有一點在科研中肯定的是，糖分高的食物含極少鉻質。「高糖分的食物很多都精製過，絕大部分營養都失去，鉻含量極低。研究亦發現，如飲食中超過35%糖分，體內鉻質含量明顯比其他人少。」陳勁芝說。

食物中的鉻含量因會受農業運作影響，故同一種食物，其鉻質含量亦可以不一樣。至於我們進食多少才足夠，目前未有定案，但可以「足夠進食量」(Adequate intake, AI, 即廣泛人士的攝取量)作為參考，19-50歲成年男人每日需要35微克，女士需要25微克。



▲ 高糖飲食，會增加鉻質流失。

鉻質食物表

註：每日需25-35微克

食物	份量	鉻含量(微克)	食物	份量	鉻含量(微克)
芝士	1片(25克)	13	薯蓉	1杯	3
西蘭花	半碗	11	乾羅勒	1湯匙	2
啤酒酵母	10克	11.2	牛肉	3安士	2
菠菜	100克	10	火雞胸	3安士	2
奇異果	1個	5	全麥包	2片	2
英式全麥鬆餅	1個	4	豆角	半杯	1.1
乾蒜	1茶匙	3	香蕉	1隻	1



維他命C及B3助吸收

食物中的鉻質經消化後運送到小腸吸收，當中只得0.4%至2.5%吸收到，其他的會隨着尿液排走。即是說，我們每日進食25-35微克，實際能吸收的只有約0.1-0.88微克。



吸收了的鉻質會儲存在肝臟、脾臟、骨骼中。研究亦發現，維他命C及維他命B3可幫助人體吸收鉻質，所以我們想攝取足夠鉻質時，就要注意上述兩種維他命的攝取量。

◀ 含豐富維他命C食物如士多啤梨，有助人體吸收鉻質。