

你知道吗，肌肉锻炼能降血糖？

[康健中医 曹亚飞](#)

www.wcmclinic.com



很多人以为，锻炼只是为了减肥、塑形或者增强体力。但你知道吗？肌肉锻炼对血糖控制也有非常大的帮助，尤其对糖尿病患者或血糖偏高的人群来说，作用非常关键。

肌肉：身体的“糖仓库”

血液中的葡萄糖(血糖)是身体的主要能量来源，而肌肉是消耗葡萄糖的大户。人体在活动时，肌肉需要能量，就会大量消耗血糖，降低血糖浓度。

此外，肌肉还能储存糖原。糖原就是葡萄糖的储存形式，相当于“糖仓库”。肌肉越多、容量越大，就能储存更多的糖原，有助于防止血糖在饭后飙升。

肌肉锻炼，帮助胰岛素更好工作

胰岛素是帮助葡萄糖进入细胞的“钥匙”。但许多糖尿病患者或血糖偏高的人，存在胰岛素抵抗——就是胰岛素虽在，却开不了门，葡萄糖进不去细胞，血糖就升高。

肌肉锻炼能改善胰岛素敏感性，让细胞对胰岛素更敏感，葡萄糖更容易进入肌肉细胞。这意味着锻炼相当于帮胰岛素省力，更高效地降低血糖。

结语

肌肉锻炼不仅让你更强壮、更年轻，也是一把帮助血糖达标的“秘密武器”。无论是预防糖尿病，还是控制血糖，多动一动，都是对身体的最好投资！记住：运动不需要惊天动地，坚持就是胜利！