**醋高麗菜控血糖，還能美肌、健胃、降血壓**

**日本東京醫科齒科大學名譽教授、醫學博士藤田紘一郎表示，他自己雖然是醫師，但血糖曾經爆高到500mg/dL（正常為110mg），因此他參考日本糖尿病學會的建議，降低白飯、麵類等主食攝取，但血糖值卻並未能得到改善。後來他透過餐前先吃100g醋高麗菜，從體重88kg瘦了15kg，降到73kg，血糖也降到90mg/dL；三酸甘油脂更是從300mg/dL減半來到150mg/dL（標準為30～150mg/dL），連脂肪肝和痛風也得到了改善。
藤田紘一郎解釋，100g的高麗菜大約有2g的膳食纖維，三餐食用就能攝取將近每日所需的1/4（日本建議每日膳食纖維攝取量為19g，台灣則為25～35g）。膳食纖維可以調整腸內環境，幫助增加益菌、打造易瘦體質。高麗菜中的水溶性膳食纖維還可以減緩糖分吸收，抑制餐後血糖急遽上升，能幫助預防改善糖尿病。
如果再加上醋，可以讓效果更好。藤田紘一郎解釋，醋酸具備良好的減肥效果，可以幫助分解乳酸、糖分、促進體內檸檬酸循環，增進減肥效果。藤田紘一郎特別推薦在飯前先吃醋高麗菜當前菜，增加飽足感就不容易吃太多，除了有助減肥還能避免血糖飆升。
日本福岡女子大學客座教授、村上祥子則表示，醋可以降血壓、促進血液流動，而高麗菜中富含的維生素C比柑橘還高，每100g中就有37.2mg，能夠養顏美容，幫助體內膠原蛋白生成、抑制黑色素。不僅如此，高麗菜中的維生素U能抑制胃酸分泌、保護腸胃黏膜，預防胃潰瘍、胃炎等胃部問題。日本營養管理士、料理研究家檢見崎聰美也表示，將高麗菜浸泡到醋中，可以幫助促進體內糖份、脂肪燃燒，除了減肥效果，豐富的膳食纖維還能消除便秘，一舉兩得。**

**醋高麗菜這樣做超簡單**

**材料
高麗菜1/2個（450～500g）。
醋200～300ml。（依自身喜好選擇醋的種類即可） 做法**

1. **高麗菜洗淨後切絲，並將水分擦乾。**
2. **高麗菜絲裝入夾鏈袋中後，倒入醋浸泡過高麗菜。**
3. **擠出袋內空氣後確實密封，放入冰箱冷藏7～10天即可食用，約可冷藏保存2～3周。**

**吃法
餐前吃100g即可。**