

營養師的話

劉岳芬

台北榮總新陳代謝科營養師

糖尿病是一中老年人常見慢性疾病之一，到目前為止也沒有根治糖尿病的方法，靠的是飲食、運動、藥物三大支柱。正所謂久病成良醫，孫先生不但對糖尿病的控制方法知之甚詳，同時也能詳細列舉飲食注意事項，更點出飲食、運動一定要病友自己身體力行方克竟其功，可說是模範病友。

食物內含六大營養素：一醣類、二脂肪、三蛋白質、四維生素、五礦物質、六水。何謂「食物」？「食物」是能被我們吃入的固體或液體物質，並能做為維持身體健康、建造身體組織、提供能源、調節新陳代謝以及維持生命者。六大營養素則是存在於食物內，能用於維持並建造身體組織、提供能源、調節新陳代謝的成分。

衛生署將食物分成六大類：

一、五穀及澱粉根莖類：

含多醣和少量蛋白質。主要提供醣類，就是所謂的碳水化合物。這類食物主要作為能源之用。醣類包括單醣、雙醣、寡醣及多醣，單醣和雙醣是所謂的甜食，寡醣多屬食品加工產品，做天然甜味劑，可以減少熱量攝入及血糖增加幅度，多醣多指澱粉類。五穀根莖類屬於多醣，被用做主食，包括米、小麥、馬鈴薯、樹薯等。

因消費量大，一般占熱量需要的百分之五十以上，所以也提供一天蛋白質需要量的三分之一。雙醣和單醣常用於食品加工之甜味劑，血糖控制不佳的病人不建議食用這類含糖食品，一則含糖食品大多屬於垃圾食物沒有營養價值，二則加重血糖的失控。血糖控制良好下，也要和醫師、營養師討論飲食中要吃甜食應該如何吃、何時吃、吃多少？雙醣中蔗糖產品包括方糖、砂糖、冰糖，單醣產品包括葡萄糖、果糖，一公克都有四大卡。唯果糖甜度高，只要蔗糖的五分之三就可達到和蔗糖相等的甜度，所以用量可減少，對體重控制有利，而且對血糖影響有限，故常被宣導為糖尿病人適用之天然甜味劑。但是果糖吃多一樣會增加額外的熱量外，研究指出果糖對血脂肪也有不利影響。也有研究指出：一天 50 公克的果糖，可能導致腸胃不適，如腹瀉、腹脹、腹鳴等副作用，所以體重超過標準、血脂肪偏高、與腸胃敏感者宜注意。

二、肉魚豆蛋類：

這類食物主要提供蛋白質和不等量的脂肪。嚴格來說又區分為高脂、中脂以及低脂。低脂的有一般魚類海鮮，去皮的雞肉、鴨肉、里肌肉、牛肚、牛腱；中脂有蛋類，黃豆及豆製品如豆漿、豆腐、豆乾、豆包；高脂有絞肉製品如貢丸、香腸，和五花肉、梅花肉、豬小排、牛小排、牛腩，以及加工製品臘肉、培根、熱狗、素火腿、魚餃、蝦餃等。以目前國人飲食習慣，中脂及高脂的消耗量多於低脂，對體重有不良影響，如果能仔

細挑選低脂的肉魚豆蛋類，配合適量有益心血管的烹調油脂，不但有利於糖尿病友的體重控制，也可有效延緩大血管疾病併發症，以達到控制效果。

三、蔬菜類：

熱量低，含纖維、礦物質、維生素，是糖尿病友唯一不須斤斤計較的食物，唯須注意烹調時要少油少鹽少調味料，才能吃得健康。

四、水果類：

水果以新鮮天然為最高原則。加工之蜜餞、果汁，其營養大打折扣熱量卻變相增加，營養師多不鼓勵食用。水果每次以一個「糖單位」：15公克糖含量為準，營養師依照糖尿病人用藥狀況，體重與血糖控制目標，給予建議：一天該吃多少個「糖單位」的水果，以及在一天中的何時吃。糖尿病人沒有不能吃的水果，只需依照飲食計劃依適當進食時間、依適當「糖單位」進食，即可保障血糖和體重，並可獲得足夠的營養素。一個「糖單位」有15公克糖含量的水果，相當於：半根香蕉、半斤西瓜、12顆葡萄、13顆龍眼、8顆荔枝、2個蓮霧、2個綠棗子、一顆四兩重的橘子、柳丁、桃子、梨子、水蜜桃、土拔樂、蘋果、楊桃等等。

五、油脂：

一天建議攝取量約2-3湯匙植物油。動物油在禁止之列。舉凡奶油（奶油蛋糕、全脂奶、全脂冰淇淋）、動物的皮（雞皮、鴨皮、豬皮等）、動物的油（豬油、帶油的肉如五花肉、三層肉、梅花肉、絞肉、牛腩）都

屬禁止之列，飽和植物油也有害心臟血管同樣要避免，包括棕櫚油、椰子油、清香油等等。油炸過的植物油：油炸食物、熱油鍋後高溫煎炒的食物，和加工過的植物油：植物奶油、瑪琪琳等會產生反式脂肪酸（與天然的順式脂肪酸不同），同樣是心血管殺手，要注意避免食用。內臟、蛋黃含高量膽固醇，大量的肉魚蛋也會吃下過多膽固醇，每天建議量應少於300毫克膽固醇，相當於一個蛋黃。過量的飽和脂肪也會升高血膽固醇，糖尿病人應限量食用高膽固醇和高飽和脂肪的食物。您可與營養師討論個人適合的攝取量。

六、奶類：

一天建議量 1 至 2 杯低脂奶或脫脂奶。一杯是 240cc，或者 3 湯匙低脂奶粉或脫脂奶粉。避免喝全脂奶或全脂奶製品，可有效減少動物性脂肪以及不必要熱量的攝取。

少鹽、少油、少膽固醇、多纖維是糖尿病飲食的四大原則，只要依照以上六大類食物的注意事項，加上營養師依個人身高、體重、用藥狀況給予飲食計劃，就可以達到此四大原則。當然戒菸、不喝酒或適量飲酒也是糖尿病人生活準則的一部份。事實上，以上所述適用於所有的國民。一個人的生活態度就決定了一個人的健康，做多少努力就得多少健康，大家共同期勉之。