

血糖太高怎麼吃？簡單原則報你知！

常常有糖尿病患者問營養師：「糖尿病人要吃水果是不是只能吃芭樂和小番茄？」或是「聽說南瓜可以降血糖，多吃應該沒關係吧？」，顯示還是有些關於糖尿病飲食的錯誤觀念仍然普遍存在。以下就會影響血糖的食物類別及活動作介紹，讓大家快速掌握血糖控制要領！

一、直接影響血糖的食物—碳水化合物

糖尿病飲食最先要學的就是認識會影響血糖的食物，再與營養師討論您每天可以吃的份量。會直接影響血糖的食物成分是碳水化合物，如：澱粉、糖等。有三類食物含有碳水化合物：

【主食類】米飯、麵條、玉米、芋頭、南瓜、紅豆、粉圓、湯圓等

【奶類】牛奶、羊奶等皆含有乳糖

【水果類】各類水果都含有果糖

1. 通常一般活動量的人，每餐主食總量最好不要超過一般吃飯的碗1碗（直徑約10公分），體型嬌小或是活動量少則應控制在3/4碗內。
2. 兩餐間的點心可以選擇水果，養成每天攝取水果的好習慣。也可選擇不含碳水化合物的食物，如：無糖豆漿；不要選擇含糖飲料配小點心，避免增加油脂及糖分攝取。水果種類無限制，1次以「1份」為主，並與正餐間隔2小時食用。
※1份水果=約1個拳頭大小=8分滿碗
3. 天然非精緻主食如：五穀飯、芋頭、地瓜、南瓜等含豐富纖維，可延緩血糖上升，所以盡量選擇未精緻的主食類取代精緻主食（如：白飯、白麵條）。可溶性纖維會在腸胃道形成凝膠，延緩糖分吸收，降低飯後血糖上升的速度。但要注意非精緻主食仍屬主食類，也含有澱粉，故也應限制攝取量。

二、間接影響血糖的紅燈食物—高脂肉類

過多油脂會使血糖上升變慢，上升之後不易下降，降低藥物效果。而過多飽和脂肪及反式脂肪則容易導致心血管疾病，更應避免；肉類、魚類等應選瘦肉並去皮，添加奶精、奶油、牛油、精緻棕櫚油的食物更應少吃為妙。

曾有研究將罹患第2型糖尿病患分成兩組，一組採用美國糖尿病學會(ADA)建議的飲食原則，另一組則採行低脂素食飲食，兩組都被告知不要增加運動量；22週之後，兩組的血糖血脂都獲得明顯改善，而低脂素食組降血糖的效果更勝另一組。

而最新研究亦顯示，攝取較多肉類，尤其是加工過的肉類，如：香腸、火腿、熱狗等，比較容易罹患糖尿病。

三、運動

有氧運動可以增加血糖消耗，提高胰島素敏感性。一般只要減輕5%體重，血糖就會明顯改善。建議每天30分鐘中度運動，如：健走，每週至少5次。沒有時間運動者可嘗試飯後散步，對降低飯後血糖也有幫助。記得中度強度以上的運動計畫開始前請先與醫師討論。

糖尿病患飲食其實和一般人是一樣的，只要控制主食、奶製品及水果份量，把握均衡、少油少糖原則，一樣可以輕鬆享受每一餐。

參考資料：

N.D. Barnard, et al. A low-fat vegan diet and a conventional diabetes diet in the treatment of type 2 diabetes: a randomized,

controlled, 74-wk clinical trial. Am J Clin Nutr. 2009:1588S–1596S.

