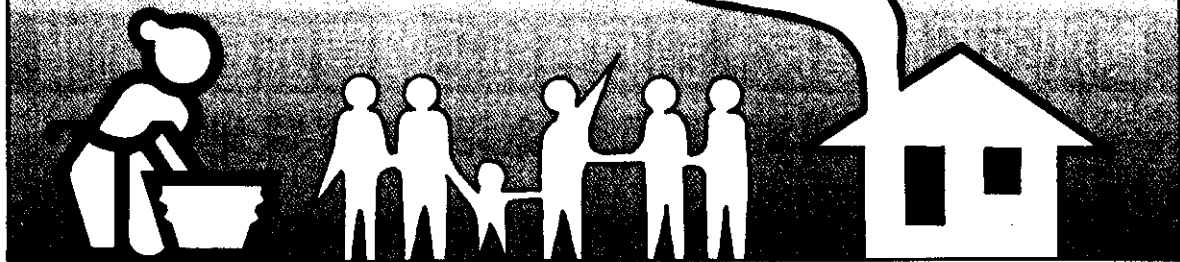


農村家庭 家事改進



● 陳雪美

糖尿病患者 不能吃水果嗎？

你喜歡吃水果嗎？

你是不是三餐都要吃水果？

你相信嗎？有人曾經好幾年沒有吃水果了！

在我的工作範圍之內，就曾經碰到這樣的病人，當他知道自己有了「糖尿病」之後，就再也不敢吃水果了！對於一位「糖尿病」病人是否就應該如此，一輩子不可吃水果了？如果能夠吃水果，一天應該攝食多少份量？準備水果又應該注意一些什麼？

我曾經問過這位病人為什麼他不吃水果？他告訴我：「醫生說：甜的東西不可以吃！」他回去之後很遵守醫生的指示，他心裏想，水果是甜的，所以不可以吃，如此也就好幾年沒有吃水果了！

「水果」，吃起來是甜的，因為水果中含有醣類（一般為結構較單純的糖，如果糖、葡萄糖等）對血糖的升高降低會有直接影響，但是除了醣類之外，水果中尚有豐富維生素、礦物質（如維生素A、B₁、C、維生素D……）及纖維素，却是人體不可或缺的营养素，可以調節血液及身體酸鹼的平衡。

所以即使是糖尿病病人，每天還是必需要吃「水果」，只是注意一點：要控制吃水果的「份量」。對於不同身高、體重的人，其每天所需的熱量是大不相同的。於此處列舉了一些最常見到的，中年型的糖尿病患者，一天所需的量和所需五大類食物的份量，如表一。

其中(1)一般中年男子，一天所需的熱量：約為 1,500 卡，一天吃「2份水果」即足夠。

(2)一般中年女子，一天所需的熱量：約為 1,200 卡，一天吃「1份水果」就夠了！

「每一份量」的水果又是多少呢？請參考表二。

對於 1,500卡/天的男子，可以選擇：香蕉半根（1份），桔子1個（即7個/每公斤或4個/每台斤）、葡萄8粒（大）……上述各種水果任選2種各1份份量（如香蕉半根和葡萄8粒）或挑選其中一種水果2份份量（如香蕉1根……）。

常常又會碰到一些糖尿病病人，告訴我他只吃番石榴、楊桃而已，聽到這樣的話，常常令我非常疑惑，難道這些各式各樣的水果中有優劣之分嗎？台灣四季都盛產水果，難道一位糖尿病病人就一定要被剝奪吃水果的樂趣嗎？只吃番石榴、楊桃對於病人就一定比較好嗎？

關於此點：三軍總醫院曾對糖尿病病患應該選擇

種類		熱量(卡)						
		1000	1100	1200	1300	1400	1500	1600
乾	飯	1 ½ 碗	2 碗	2 ½ 碗	2 ¾ 碗	2 ¾ 碗	2 ¾ 碗	2 ¾ 碗
蛋	奶類	1 份	1 份	1 份	1 份	1 份	1 份	1 份
白	肉、魚、蛋	2 份	2 份	3 份	3 份	3 ½ 份	4 份	4 份
質	豆類	1 份	1 份	1 份	1 份	1 份	1 份	2 份
水	果	1 份	1 份	1 份	2 份	2 份	2 份	2 份
	油	3 茶匙	3 茶匙	3 茶匙	4 茶匙	4 茶匙	4 茶匙	4 茶匙
蔬	菜	3 碟以上，乙種蔬菜限 1 天 1 份						

什麼樣水果做過實驗研究：挑選11種常見且常吃的水果（如水梨、番石榴、桔子、葡萄柚、葡萄、蘋果、香蕉……）給病患使用，結果顯示各種水果對於血糖變化並無明顯差異，亦即表示各種水果對於一位糖尿病病患並無優劣之分，只是要注意食物「份量」的觀念。

所謂「份量」，即將各種水果分析成分之後，將水果每份份量皆定為40卡，有些水果很甜，（單位含糖量多）如香蕉 $\frac{1}{2}$ 根、龍眼12個、荔枝5粒、釋迦半個，即含有40卡了，可食用的份量較少，隨便吃一根香蕉就等於吃「2份」水果含有80卡。有些水果單位含糖量較少，水分較多，則每份的份量較多，即可以食用份量亦較多——如番茄、楊桃、葡萄柚、蓮霧……。簡單說：甜的水果，每份份量必須少一點，而不甜的水果，每份份量可以多一點點。

如何為病患準備水果呢？

(1)準備水果，以「生吃」為原則，去皮或切開後，應該立即食用，勿於空氣中置放太久，以免因褐變反應使水果變色了，如此不但不好看也不好吃。

(2)挑選水果應該注意水果的季節性，以應時應景的水果為主。切莫要冬天吃西瓜、夏天到處找橘子、

每份含糖類10公克，熱量40大卡

名	稱	份 量	購買量 (公克)	可食量 (公克)	名	稱	份 量	購買量 (公克)	可食量 (公克)
●	番石榴 (5個/公斤)	$\frac{1}{3}$ 個	60	60	鳳梨	2 片	150	90	
●	柑桔類 (7個/公斤)	1 個	150	110	李子		80	70	
●	椪柑 (7個/2公斤)	半 個	140	100	蓮霧 (13個/公斤)	2 個	255	130	
●	木瓜 (2個/公斤)	$\frac{1}{4}$ 個	125	90	香瓜		200	150	
●	楊桃 (6個/公斤)	1 個	170	140	水梨 (8個/公斤)	1 個	120	90	
●	草莓 (67個/公斤)	8 個	120	120	文旦 (2個/公斤)				
●	柚子		190	100	(白)	$\frac{1}{2}$ 個	270	120	
●	哈密瓜		240	170	(紅)	$\frac{1}{2}$ 個	280	140	
	蘋果 (10個/公斤)	小 1 個	100	80	柿子 (軟) (10個/公斤)	1 個	90	70	
	香蕉 (7吋長)	半 隻	65	40	(硬)		90	80	
葡萄	(大)	8 粒	100	80	龍眼	12 個	110	60	
	(小)	12 粒	100	80	枇杷	6 個	160	100	
西瓜 (連皮)	(黃)		330	210	櫻桃 (新鮮)	15 個	110	90	
	(紅)		310	190	葡萄柚 (3個/公斤)	半 個	170	100	
	荔枝 (50粒/公斤)	5 粒	100	60	桃子 (8個/公斤)	1 個	125	100	
芒果	(小) (10個/公斤)	1 個	90	60	釋迦 (5個/公斤)	半 個	100	50	
	(大) (5個/2公斤)	$\frac{1}{4}$ 個	90	60	椰子汁	$\frac{2}{3}$ 杯		180	
	烏梨 (13個/2公斤)	$\frac{1}{2}$ 個	80	70	番茄汁	1 杯		240	

(註) 1.水果以食用新鮮者為宜，少採用果汁。

2.●表示維生素C含量較高的水果（每份含有50毫克以上的維生素），每日至少應選用一種。

草莓。且價值昂貴的水果，不見得就比較營養，反倒是季節性水果不但是便宜，且好吃又營養分損失亦較少。

(3)將新鮮水果打成果汁，會大量破壞維生素C且放置愈久，損失量也愈多，且宜現打現喝（但切忌不可放糖）。對於一般糖尿病病人並不鼓勵喝果汁，因為份量看起來會很少，一個柳丁榨汁大概只有 $\frac{1}{3}$ 杯子的量，如此病人會比較無滿足感，且水果中的纖維素大都過濾了，實在可惜！因纖維素可以使病患較有飽足感及降低血中膽固醇、血糖……的優點，所以除非年老、牙齒不好，否則少用果汁多吃新鮮水果。

(4)某些水果中含有豐富維生素C，如番石榴、柳丁、番茄、楊桃、桔子，最好能夠每天至少挑選一種維生素C豐富的水果。（因為此種維生素，身體不能貯存，必須每天攝食，以免缺乏引起身體病症。）

(5)吃水果之前，必須清洗，即使是香蕉、橘子，也應該清洗後再剝皮，蘋果、水梨宜削皮後再吃。

如果你是糖尿病病患，却不知如何控制體重、控制飲食，請趕快到各醫院裏找營養師談一談，將對你的病情有所幫助。