

糖酶，喝牛奶後會有腹脹、腹痛的症狀，但改喝巧克力奶，則不會有這些現象。

▲加在巧克力奶中的可可粉，不會和鈣質結合在一起，所以喝巧克力奶既可避免乳糖不耐症，也不妨礙鈣質的吸收，對不能喝白牛奶的人，是一大福音。

▲巧克力及可可都是由可可豆粉製成的，前者含脂肪50%，100公克甜的或半甜的巧克力粉，可產生470~528卡熱量。可可粉為除去部分脂肪的製品，僅含10~22%脂肪，100公克可可粉可產生215~300卡熱量，尚含有柯柯鹼，故具有特殊苦味，是熱量相當高的飲料調味品，用來加在牛奶中時，少量即可，以免日久發胖。

▲正宗的麻油雞，多半不放一滴水，純以麻油、生薑和酒調理而成，如果怕酒味過重，則予以延長烹煮時間，令

酒精蒸發，但這種做法並不能使酒精全部蒸發掉。根據美國農業部主持的測試結果，顯示酒類在經過加熱後，還有5~85%的酒精存留在食物中。

▲熟的孢子甘藍、玉米、青豆，和生的花椰菜等，所含的“降低膽固醇的纖維質”與燕麥片不相上下。

▲一個洋芋所含的鉀，大部份是香蕉的2倍。

▲牛奶是含鈣最豐富的食物，但人體對其鈣質的有效利用率却不如等量甘藍菜（即高麗菜）中的鈣質，實在令人跌破眼鏡。由此可知，各種食物有不同的營養價值，所以需要選擇多樣化的食物互相搭配，才能獲得最佳的營養照顧。聰明的你，當你正在享用大餐的時候，請不要忘了不起眼的青菜豆腐。

資料來源：1990年7月預防月刊 ■

● 健康門診

有糖尿病也要吃飯

問：洪醫師，我得糖尿病很久了，常常有醫師及營養師告訴我不要吃太多飯，這樣對嗎？

答：這句話不完全是對的，其實糖尿病病人並不是要少吃米飯，而是要對熱量有所要求。目前世界上最新的趨勢是糖尿病的飲食中，碳水化合物應佔所有熱量的60%以上，而蛋白質只佔10%~14%，脂肪佔25%，這也就是說要多吃碳水化合物食物而少吃蛋白質食物，這跟以前的觀念是不一樣的。

糖尿病飲食治療從1900年開始有很大的改變，在1900年以前碳水化合物是不能吃的，1922年以後由於胰島素的發明使得糖尿病病人可以進食碳水化合物。

糖尿病的治療，隨著藥物的發明與進展，飲食也跟著改變，到了1940年代口服藥物的風行，更使糖尿病飲食中碳水化合物的推薦到達總熱量的40%，然後從1970年代開始漸漸地由40%上昇到目前的65%。

也就是說一個輕工作的女性，可能一天要吃八分滿的白飯，4兩的肉及1台斤的蔬菜才能達到均衡營養的要求。（陽明醫院糖尿病中心主任 洪建德醫師） ■