

少吃飯？ 多吃菜？

糖尿病飲食真義

台大醫院／陳雪美

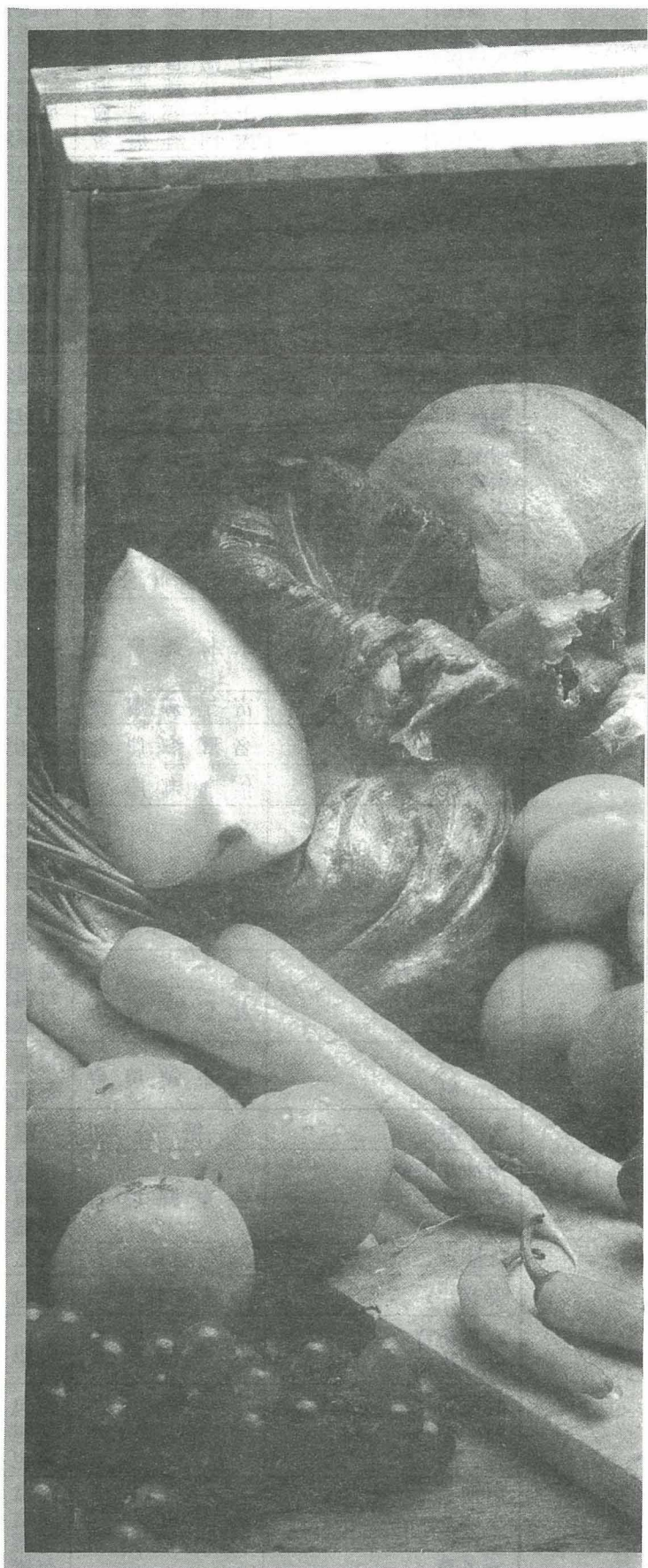
醫師常告訴糖尿病患“少吃飯，多吃菜”，真正含意為：適當攝取每日所需的飯量，平均分散在一天中食用，絕非愈少愈好，否則矯枉過正，易造成血糖過低；多吃菜，所指為青菜，而非雞、鴨、魚、肉等，選擇以深綠色蔬菜為宜。

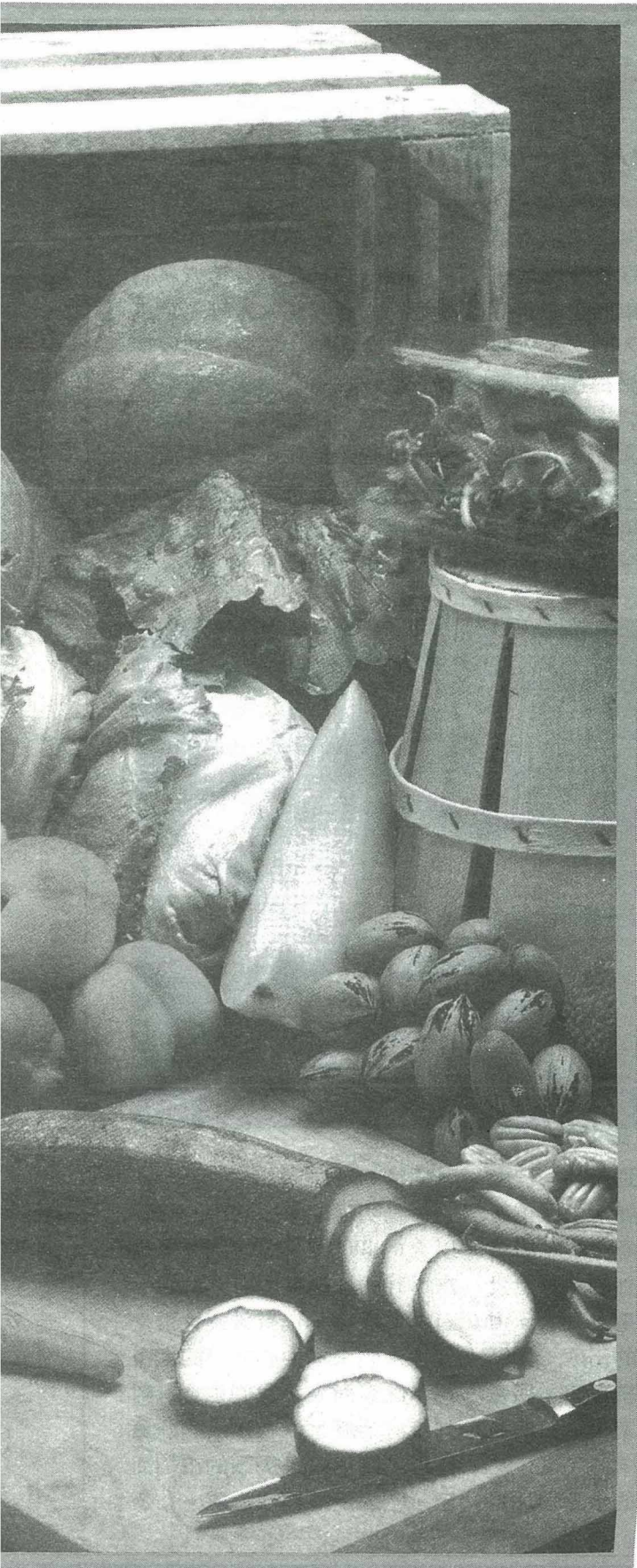
在糖尿病團體衛教門診中，曾經碰到一個病患訴說其經驗：在炎熱夏日裏，口渴極了，什麼東西都不想吃，只希望能夠吃點冰涼食物，於是她中飯也沒有吃，只吃了一大碗刨冰，刨冰內容極為豐富，有她最愛吃的紅豆、綠豆、芋頭、地瓜、麥片、圓仔、玉米粒……。但不加糖水。到了下午三點多時，覺得飢餓又暈眩。

面對這樣的病患，個人覺得有幾點事項應該特別注意：(1)低血糖症狀及處理方法。

(2)讓病患了解定時定量的重要性，尤其是注射胰島素的病人，更應該注意藥劑量及作用時間長短，皆必須配合適當飲食。千萬不可以吃藥後，以工作煩忙為由，耽誤進餐時間，如此極容易低血糖。亦不可因為喜宴聚餐暴飲暴食、喝酒不節制，如此則極易發生高血糖症狀。

(3)學習食物選擇的技巧，首先必須了解我們日常所吃的食物，尤其是控制血糖最重要的五穀根莖類（米飯、麵……等）。





糖尿病者宜多吃深綠色蔬菜

選擇食物技巧要正確

常常有許多病患皆犯相同的毛病：“少吃飯，多吃菜”誇耀式的訴說其一天內絕沒有吃飯……。

待詳細追問之後，發現病患早上吃饅頭夾蛋，中午吃一碗牛肉麵，下午餓了吃3片蘇打餅乾，晚上朋友請吃牛排（有餐包、沙拉、玉米條、牛排、少許青菜、玉米濃湯、水果、咖啡不加糖……）。類似的例子，在我們周遭一定不勝枚舉，到底這位病患食物選擇的技巧好不好？

他吃了許多與飯熱量、營養素相似的五穀根莖類，如饅頭、麵食、餅乾、餐包、玉米條、玉米粒等。由於一般人常會斤斤計較白飯量，殊不知以含澱粉類熱量來說：1碗飯=1個饅頭=4個小餐包=12片蘇打餅乾=2碗麵食=1套燒餅油條。想想他是否在不自覺當中，已吃了這麼多的澱粉類食物。

前述吃刨冰的病患，也犯了同樣的毛病：食物選擇技巧不對。他所點的食物如：紅豆、綠豆、芋頭、地瓜、玉米、麥片、圓仔……，雖然不加糖水，但皆屬於五穀根莖類，亦即與吃飯有相同的醣類熱量。

以1800卡為例，糖尿病患一天主食量（飯量）約為3碗，此時吃1碗什錦蜜豆冰時，一天飯量就只剩2碗了。其它食物如肉類、油脂、蔬菜類等，仍需依照設計量進食。

另外，一般中國美食中，均將玉米、芋頭、冬粉等當做蔬菜，而非主食類，如辨別玉米炒蛋、芋頭丸子、螞蟻上樹等佳餚的熱量，亦應十分謹慎。

飯量平均多吃青菜

醫師常告訴糖尿病患“少吃飯，多吃菜”，真正含意為：適當攝取每日所需的飯量，平均分散在一天中食用，絕非愈少愈好，否則矯枉過正，易造成血糖過低，甚至昏迷；若不想吃飯時，可由病患自行決定主食種類，如：1碗飯或16個餃子，其醣類熱量相同。

多吃菜，所指為青菜，而非雞、鴨、魚、肉等，選擇以深綠色蔬菜為宜，其烹飪方式，可考慮流行的沙拉巴方式，以生吃、涼拌、水煮、少油膩更佳。

糊化程度越大的主食如稀飯、泡飯等，儘量少食，此類食物可能會影響患者進食後血糖的升高