

〈病人飲食〉

療養食品系列

適合那些人？

- 糖尿病及減重者系列
- 高血壓及心血管疾病系列
- 腎／肝／膽功能不良系列
- 配方營養食品系列



生病，是件令人懊惱的事，若再加上必須飲食限制，更是使人沮喪萬分，了無“吃”趣。而療養食品確有它提高飲食品質、幫助療效的正面效果，對生病的人而言，無疑是一股希望、一分喜悅，所以只要能正確地運用各式療養食品，受限制的飲食必能多姿多采，治療效果也會提高不少。

在從事營養工作多年來與民衆接觸的經驗裡發現，由於國內營養師們的辛苦經營與大力推廣營養教育下，一般人的營養知識水準提高了不少，尤其是病患或其家屬都已經注意到飲食營養的問題，並且相當努力於其本身疾病與營養的認知。

不過遺憾的是，民衆多半停滯於理論的涉獵，當要應用於實際飲食上時，就有困難而且觀念也不十分正確。例如，常有人問“什麼食品可以治療糖尿病？”，“吃什麼東西可以減肥？”，或“我想買可以治療高血壓的食品！”等等類似的問題，令人感到社會大眾對特殊療養食品的認知實在貧乏，我們營養師今後應加強對民衆這方面的教育。

首先，我們要普及特殊療養食品的定義讓一般民衆認識清楚。所謂療養食品是指除去對某些特定疾病不利的成分，並換上其他代用品，使食物能維持原有的美味，而不會對食用者產生不好的影響，使其能與一般人一樣享受吃的樂趣而不影響病情，有助於病情的控制，防止病況惡化甚至使病人早日痊癒的食品。

目前國內較普遍的療養食品有四大類，即糖尿病及減重者系列，高血壓及心血管疾病系列，腎、肝、膽功能不良系列和配方營養食品系列。

糖尿病及減重者

糖尿病及減重者系列食品的特色是無糖、低油和低熱量。常見的食品有代糖、果醬、沙拉醬、餅乾、糖果、巧克力、口香糖、阿華田、檸檬茶和天然纖維等。

糖尿病患者或減重的人並非一定得吃這些食品，才能控制糖尿病或減肥有成，正確而有意義的用法是將這些產品應用在需要它的個人身上，例如，對於嗜甜的糖尿病人就可以建議食用代糖、果醬、糖果和巧克力之類的食品，在嚐到甜頭的情況下病人比較容易達到理想血糖的控制。

而對於少量多餐的人則可以將餅乾、阿華田等列入飲食計劃中的點心項目，可以收熱量較低而且飽足感的效果，並且可以改善飲食計劃時熱量不易分配控制的缺點。

至於減重的人也可依此原則考慮食用，尤其是代糖的應用，根據最近的研究結果顯示，代糖具有降低吃其他甜食慾望的效果，對減肥者而言，確是一項非常有助益的產品。

而口香糖、薄荷糖之類熱量非常低，用在經常想吃東西，或無聊時想吃東西的肥胖者身上，就能收滿足「吃東西」的慾望與無熱量的效果。

對於喜歡吃沙拉的人，低熱量沙拉醬，就成了不想要太多熱量的必需代用品了。

高血壓及心血管疾病

高血壓及心血管疾病系列食品的特色是無鹽或低鈉，常見的食品有半鹽、醬油、沙拉醬、蕃茄醬和餅乾。這些食品可以依個別的飲食習慣，應用於每日飲食當中，其效益是在不失口味的情况下可以降低鈉的攝取量。

如果病人嗜鹹，不易糾正時，也可以利用這些低鈉食品來協助病人慢慢適應習慣低鈉飲食，例如，食鹽就可先與半鹽混合使用，一方面口味改變不大，一方面可以降低鈉的攝取，而後循序漸進地全面降低病人的鈉攝取量，以達到控制的實質效果。

腎肝膽功能不良

腎、肝、膽功能不良系列食品的特色是無蛋白、低蛋白、低鈉和低鈉低鉀。常見的食品有糖飴、米粒、米粉、煎餅粉、餅乾和醬油。

對於仍在上班工作或無人力製作點心的必須限制蛋白質的人而言，糖飴是最方便、最合適補充熱量的食品。

對平日肉類攝取量較多，而今必須限制肉類食量的人，可使用米粒或米粉代替米飯等主食類，這樣就可以增加肉類的可食量，來提高這類病人飲食控制的遵循度。

煎餅粉則是異於一般低氮澱粉，如太白粉、澄粉、地瓜粉和藕粉等，是較為一般人病人喜好的低氮澱粉類，一般低氮澱粉口感較差，製作較麻煩，而煎餅粉不但口感好，而且製作簡易，適用於挑食，無充分時間下廚，或烹調製作低蛋白食譜技藝較差的人選用。

自己製作的低蛋白點心吃久了會膩，而一般市售的餅乾類，其蛋白質和鹽分含量多未明確，這時可以考慮選用低蛋白低鈉餅乾來換換口味，增加飲食的變通性。由於其方便攜帶，取食容易，所以也可與糖飴一起計劃於必須限制蛋白質飲食的上班飲食設計中，以確保達到低蛋白高熱量的原則。

配方營養品

至於配方營養品系列可分為兩大類，即一般配方和特殊配方兩種。一般配方的特色是三大營養素均衡分配，維生素與礦物質含量適宜，低鈉且不含乳糖及蔗糖，所含的營養成分容易消化吸收，身體的利用率極高。

由於這些特色，使得它非常合適應用於孕產婦、中老年人、成長中的孩子、營養不良、手術前後和病中病後的人，甚至中風、臥床無法進食的慢性病患者，完全依靠它供給所需的熱量與營養素都不成問題。

而特殊配方的特色則是依特殊需要而設計的配方，例如為各種代謝障礙而調配的低乳糖奶粉、無乳糖奶粉和低苯丙酮酸奶粉，為腸胃消化道消化吸收功能不良而調配的元素配方食品。