

糖尿病者怎麼過年

以往，大部份的糖尿病患者都以爲過年期間，可以放自己幾天假，依年節習俗，吃些甜食、臘肉討個吉利。有人因而吃過多甜食，或相對熱量高的年節食品，如臘肉、年糕、糖果、甜點、瓜子、花生等而導致血糖過高，未過完年就因尿道、呼吸道發炎，併發酮酸血症、高糖高滲透壓性昏迷而住院治療；也有人吃過多內臟、豬肝等高普林食，導致高尿酸，引起痛風，或吃過多油炸食物引起膽固醇過高。

年糕

糖尿病人目前已不必太禁忌『糖』，因爲血糖的治療藥物已經大有進展，更重要的是治療的理念可趨『自由化』，也就是只要病人在食物的代換之下，以一物易一物，一樣可以吃年糕，當然血糖可能會比吃米飯高一點，可是可以在權衡生活品質與正常血糖的不衝突原則下，以測血糖當做一個監視的指標。

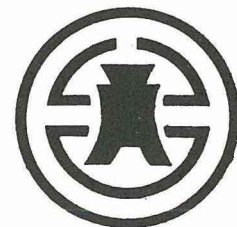
那麼糖尿病人怎麼拿捏呢？大約吃1/4碗飯來換吃35公克（約1兩）的年糕。由於1/4碗飯大約與35公克的年糕熱量相當，而糖與米是年糕的主要材料，所以血糖會比米飯上升的高一些，沒有在醫師控制下的糖尿病人，可能會加重病情。

減肥的病人，也可以1/4碗飯換35公克（1兩）的年糕。在相同的熱量之下互相取代交換物是不必害怕發胖的，血脂過高的病人，假如是中性脂肪（三酸甘油酯）過高的話，那麼年糕含有糖分，除了適量之外，也要與米飯相代換；而膽固醇過高者就不必擔心，年糕不含膽固醇。至於尿酸過高者，也只要代換，因爲年糕不含普林（嘌呤）。高血壓患者假如有肥胖的話，與減肥者一樣要注重熱量；不肥胖者標準可以較放鬆。

糖果與甜點

一般的食品在台灣是不標示成分的，所以無從知道它含有什麼，更不用說含那些營

臺灣銀行



是中小企業的好夥伴，願我們一同成長、茁壯。



- 購料融資
- 工商業小額貸款
- 一般週轉金貸款
- 中小企業升級貸款
- 資本支出貸款 含購買工業用地、興建廠房及機器設備貸款。
- 外銷貸款 含出口信用狀週轉放款，外銷契約週轉放款等

歡迎向各地分行洽貸

養素，或熱量有多少。作者經驗中，約21公克的糖果就有80大卡，而一般的羊羹30公克左右的熱量，與一般的米製甜點大約同量。比較可怕的是含油高的中式與西式甜點，如巧克力，約15公克有80大卡，而起司酥約21公克、奶油蛋糕約24公克、甜甜圈約21公克就有80大卡熱量。

另外還有一些看似熱量不高的如椰子夾心酥，裏面的夾心油脂使得它16公克重就有80大卡，中式的咖哩酥、五仁酥也是熱量很高，可能25公克就有80大卡。因此對於減肥中或是有保健意識的人，這些食物無異於熱量炸彈了。至於有心臟病的人對於所含的奶油與飽和脂肪酸要更加注意。

瓜子與堅果

瓜子是熱量密度較高的食品。什麼叫熱量密度，也就是只要吃一點點，熱量就很多，很容易發胖。通常嗑瓜子有順口不止的毛病，再加上瓜子含有高鹽分，對高血壓及心臟血管硬化的病患不利，因此可以避免最好，萬一嘴饞，應以60公克為限，因為60公克的瓜子已有160大卡，超過4茶匙油的熱量，

雖說瓜子含有不飽和脂肪酸，但這些熱量很容易使得減肥的人失敗，糖尿病人在過年後，面對血糖單有超乎想像的高值出現。

再說「開口笑」，也只能吃94公克，而栗子約66公克，白瓜子約28公克，腰果約28公克，這些高熱量密度的堅果很容易在牌桌上、在電視前及在朋友交杯暢飲之中，不知不覺大量吃進，要儘量避免及注意。

一般小孩子由於在發育階段需要各種胺基酸、礦物質，尤其堅果中的必需脂肪酸，對於腦部的發育有益處，只要小孩子不要太胖，量多少都可以放心。

臘肉

糖尿病患的年菜不必有特殊禁忌，只要認識食物所含營養成分，烹調時運用一點小技巧，一樣可享受年節風味的飲食。

糖尿病患也並非完全不能攝食醃製食品，選購時，注意挑選瘦肉製成的醃製食品即可。然後將其切片後爆香，與豆腐、青菜處理成一道菜餚，不必加鹽、味精及醬油，即非常可口。以此方法處理，病患一樣可享受鹽分不高的醃製食品，體會過年氣氛。◆

讀者優惠券

購買豐年叢書及本社代售叢書、農特產品，於使用期限內，持券到本社門市部或以郵政劃撥匯款方式（優惠券貼在劃撥單背面），均得享受特惠折扣。

豐年社門市部 為消費者服務

營業時間：
周一至周五／8:00~17:30
周六／8:00~15:00
星期例假日／9:00~15:00

農特產品

- 購滿二千元送貨到家
- 代辦組合式精緻禮盒
- 台北市專人送貨／其他縣市貨運專送
- 產品目錄請洽仲小姐

地址：台北市溫州街14號 服務電話：<02>3628148

使用時間：83年1月

9折 書
圖 優惠券

購買本社及代售叢書享受8折優待

使用時間：83年1月

9.5折 農特產品
優惠券

購買本社代售農特產品9.5折優待

使用時間：83年1月

9折 書
圖 優惠券

購買本社及代售叢書享受9折優待

使用時間：83年1月

9.5折 農特產品
優惠券

購買本社代售農特產品9.5折優待