

# 吃的科學觀

## ——端午談粽子

每逢端午節前夕，我就開始忙起來，不是忙著包粽子，而是忙著回答記者朋友及病友的問題，糖尿病人能不能吃粽子大概是最容易使人迷惑的了。

**1** 糖尿病人不能吃粽子是許多營養專家的主張：因為它含有太多的肥肉，因為它是糯米做成的，等等許多似是而非的理由。其實肥肉是可以在製備過程當中克服的，而糯米雖然升糖指數較高，但與其它主食相較，並未超過，而且每一個人的上升血糖程度與藥物相配合的情形不一，說不定有些病人剛好較合適它的藥物動力學，而能使飯後血糖更平穩呢！不信的話，我們可以自己以血糖機測驗血糖，有一部分病人血糖反而會好轉。

可能，又有專家說粽子含太多澱粉，糖尿病人要忌口。這也是斷章取義，因為糖尿病人的澱粉應攝取在總熱量的50%，所以不可以減少澱粉，反而要注意吃的澱粉是否足夠，因為不夠的澱

粉，可能會影響病友葡萄糖代謝的能力，而會使後幾天的血糖上升。

又有隔壁的姑婆說糯米吃了容易漲氣，這又是一體兩面，有一好就有一壞，假如容易消化，反而就容易飢餓，糯米假如能使胃排空慢一點也未嘗不是好事。

又有學者說粽子裏頭有滷味太鹹了，其實一種食物的含鹽是有限制的，假如能在製備過程中注意，滷味、醬油、鹽，都不是問題，我們稱重量，然後在合理範圍使用，在吃的時候也不要再加醬，一切就安心了。

那遇到鹼粽子及豆沙粽子呢？這更是爭議性的問題，許多人會說糖尿病人不能吃糖，又有許多人說新的飲食推薦是病人可以吃糖，而事實上，糖尿病人能不能吃糖，這是個爭議幾十年的問題，由於以前沒有藥物可以降血

糖，所以許多的先知都以限制糖來治療，直到1992年，胰島素發明之後，人們才解禁。

由於醫學一天天發展，在二次戰後，糖尿病飲食在世界先進國家的眼中已愈來愈接近正常飲食了。在今天全世界大部分國家的糖尿病飲食推薦都仿效美國，目前美國的糖尿病人可吃到60%以上的醣類，所以澱粉已不能再說是『限制』，接下來是『糖』的問題了。

近10年來，許多頑皮的新秀把這些禁忌拿來玩，他們不相信『糖』是血糖上升的來源，他們在不同的實驗方法中證實，血糖不會因為加在食物當中的『糖』而上升更高。於是愈來愈多的實驗證實糖尿病人可以吃糖了，終於1991年夏天，歐洲糖尿病聯合會營養治療小組，在斯德哥爾摩開會決定：糖尿病人在血糖良好

## 解決“花卉長久不開花”的煩惱？

[紅人牌]亞拉斯加

濃縮開花肥

(魚精肥二號)

0-10-10

美國

ALASKA FISH FERTILIZER, CO. 製造

- 特點：(1)促進花蕾形成，延長開花期間。
- (2)增加著花、著果率。
- (3)提高花朵品質，色澤艷麗。

保證成分(%)：  
水溶性磷鉀………10  
水溶性氮………10

肥料登記證號碼：  
北進複字02111號

總經銷 台和園藝企業股份有限公司

台北市士林區中正路104巷1弄2號  
業務處：台北市士林區大南路347號  
TEL：(02)881-3334

台中：(04)222-3374  
嘉義：(05)276-1033  
高雄：(07)702-3310

適用對象：

各種盆花、切花、玫瑰、茶花  
杜鵑花等草本花卉及東西洋蘭。

的控制之下，可以每天吃40公克的糖。這下可把許多後知後覺的專家搞糊塗了。

朋友，事實是這樣的，糖尿病的治療理念與其它的醫學治療理念是類似的，治療隨著實驗室

的發現而昨非今是，許多專業分工的結果，造成有些專家仍持30年前的看法，有些則隨目前新發現而有不同的見解。

現今的糖尿病治療是自由化的，也就是說病人生活品質的維

持是醫療人員的責任。良好的血糖治療是建立在醫師的理念、能力及說服病人合作的能力上，於是有許多病人的生活跟常人一樣，可吃粽子、過年節；有些人則什麼都沒有。

**2** 在西方醫學進入台灣一個世紀的今天，終於有個民選的大學校長說出要加強研究本土的問題的話。在每年國家培養了那麼多專才，也花了不少研究費用，但國內許多民生相關的問題，仍有待開發的處女地極多，吃的科學觀就是其中一個。

由於我們在7年前的研究證實，糯米飯比白米飯上升血糖的效應多15%，因此也間接證實了病人之間的傳聞，糯米比較會上升血糖。

就在前年這個時候，歐洲糖尿病聯合會，營養委員會在瑞典開會，得到了許多先進的結論，其中一個就是糖尿病人每天可以進食30~40公克以下的蔗糖。

這個前衛的觀念，使得我覺得既然雙糖都能吃了，那升糖稍為較高的多醣，比如糯米應該沒有什麼問題。所以就飯前及進食後30、60、90、120分鐘各抽一次血糖。然後分析血糖上升的情形，結果發現飯前血糖在140以下的，在飯後2小時，血糖都下降了，可是相對的血糖控制不好的（140以上的人），飯後2小時，血糖仍然居高不下。

於是我就作了結論，認為血糖控制好的人，吃什麼東西都可以回復，因為他的胰島素仍然有些功能；反之，一個從不關心自己血糖的，沒有良好治療的糖尿病人，不要說吃糖，就是吃一個粽子，血糖也沒有回復。怪不得社會上會有那麼植物人，安養中心，洗腎中心，這些糖尿病人的

末期併發症受難者。

這一個小小的粽子實驗研究，時間很短，也沒有任何單位補助，也不用請助理，但是卻給本土的研究一個小的典範，也對自己共同生活的父老兄弟一點知識份子回饋，甚至於也讓我到世界血糖聯合會發表，為國爭光。

我們常常怨嘆沒有錢的支援，常把『服務同胞』掛在嘴上，這種感覺就是10年前我在德國當交換學生時很深的感觸，德國長年的研究成果累積，使我感到本土恨鐵不成鋼的胸痛。

8年前提倡的糖尿病中心理念，就是一個全方位，跨領域的預防與醫療，我們應該從健康人就施以活潑的本土保健教育，從醫學院教育就基本改造起，這樣國民的健康才有高品質的保障。

## 刊登 鄉間小路 廣告 收效宏大

## 廣告服務

(02)3628148 豐年社業務部

### 新書代售

- 中國3000年的健康料理藥膳 .....90元
- 吃出健康來 .....140元
- 中老年保健運動 .....140元
- 婦幼保健 .....140元
- 飲食宜忌 .....140元

- 認識台灣的昆蟲
- 1. 鞘翅目一步行蟲科 140元
  - 2. 鱗翅目一晝行性蛾類 220元
  - 3. 鞘翅目一有趣的甲蟲類 220元
  - 4. 鱗翅目一毒蛾科 220元
  - 5. 鞘翅目一鉞形蟲科 280元



台北市溫州街14號  
郵政劃撥0005930-0豐年社  
服務電話(02)3628148  
每次郵購另加掛號郵資45元

### 塑膠黑軟盆·穴植管

專業  
量產

適合山地造林及所有苗木之育苗和大量栽培使用。從4cm到43cm口徑、尺寸20餘種現貨大量供應

郵撥03590449宗慶塑膠股份有限公司  
新營市開元路185號 03-3375881·06-6328339

### 助聽器 41年老店 值得您信賴

留美專家 ■ 主持驗配 ■ 保障服務

獨一專門店 助聽器世家 5413525

台企行 5512525

集世界所有名品 原 台灣華新企業行 5637392

台北市中山北路2段25二樓(中山分局附近)

3

由於母親是台北陳老師府的後代，父親是南部人，所以從小對文化的差異就深有感受。台北在一

百多年來成為首都之後，工商的集中，孕育了自己的文化，其中粽子就是一例，他們把蝦米、栗子、三層肉，炒在糯米內，再包竹葉來蒸；而台南則著重蔥頭、花生、蛋黃、豬肉包在生糯米內，再裹以竹葉來煮，所以這些作料香與竹葉香會在生糯米內作用，產生南部夏天的特有香味，令身在異域的遊子夢中牽腸掛胃，也是一種祖國『母親』的呼喚。

在德國我們曾經自己包過粽子，請洋人吃，不料非常失望，他們不下嚥。這就是文化的差異，心暗想，反正我也不吃你們的乳酪。

我們吃自己的食物可要懂自己的歷史，屈原的故事已經神化了，但他本土的意義在那？一個好的粽子是母親對子女的愛，是對祖先的傳承。我們現在很難再多知道他在台灣歷史的地位了，

反而前年在法國尼斯國際肥胖醫學會上，鄰座的日本保健教授說他最喜歡吃的是台灣料理的粽子，這是出乎我意料之外的。

### 再加些蔬菜水果

粽子特色是糯米，在台灣是由長糯做成，長糯較易保有形狀，是作米糕、粽子的好材料。吃粽子再加些蔬菜水果，才可成為均衡的營養，否則維生素與礦物質都不夠。不吃蔬菜而吃太多粽子也容易便秘。

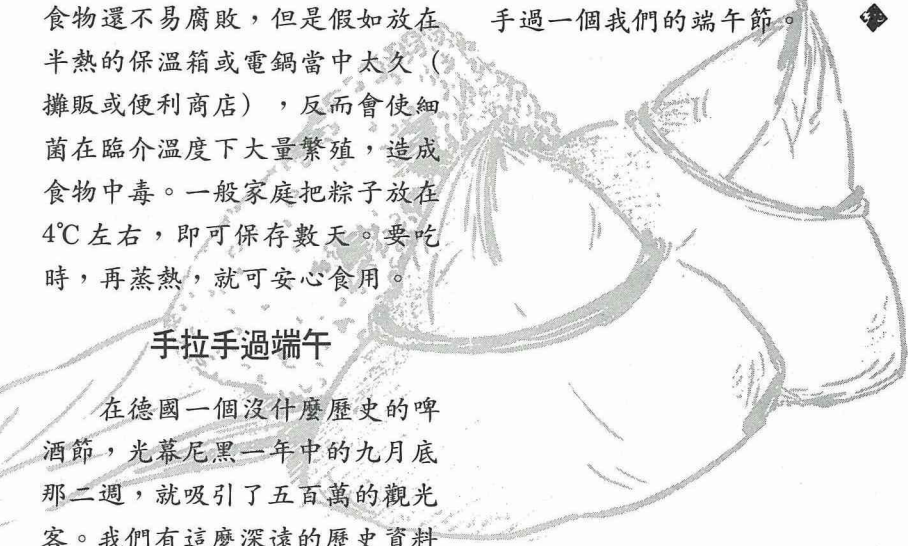
粽子煮熟後，在室溫比一般食物還不易腐敗，但是假如放在半熱的保溫箱或電鍋當中太久（攤販或便利商店），反而會使細菌在臨介溫度下大量繁殖，造成食物中毒。一般家庭把粽子放在4℃左右，即可保存數天。要吃時，再蒸熱，就可安心食用。

### 手拉手過端午

在德國一個沒什麼歷史的啤酒節，光慕尼黑一年中的九月底那二週，就吸引了五百萬的觀光客。我們有這麼深遠的歷史資料

，民間傳統活動更是非常的熱鬧燦爛，可是過端午這個大的節日，都只丟出一個毫無文化特色的龍舟比賽。

這不禁讓我回想在德國三次的啤酒節，看到滿臉自信的巴伐利亞人，抬出他們的傳統工具上街遊行，成千的啤酒攤位，使參與每個人手搭肩地圍起來，那種氣氛就會使全世界上每個人嚮往的。雖然，那香腸不見得就是世界名菜，但是酒酣耳熱之際，誰會挑剔那異國的異俗。期待那一天，我能在台灣與外國朋友手拉手過一個我們的端午節。 ◆



## 原 桃園 順隆種苗園 (順隆種子行)

遷移新址：台北市永吉路348號13樓之1 電話(02)763-1891(松山南站前約400公尺)

歷史悠久 信譽可靠 精選優良種子 敬請採用  
未列品種價格歡迎照會 「目錄備索」請附回郵信封

蔬果種子

食用、香料用  
藥用種子

芽菜種子

趣味性種子

草花種子

園藝樹木種子

造林種子

相思樹種子

牧草種子

庭園用草子

飼鳥用種子

綠肥種子

農業資材

噴水帶 菜網  
有機肥料 培養土  
岡恆牌 剪定鉗  
高枝鉗  
日製鱷魚牌剪定鉗  
香蘭：有機肥料  
製造酵素