馬偕醫院糖尿病中心專科營養師／陳惠津

當老唐赴宴請客時……

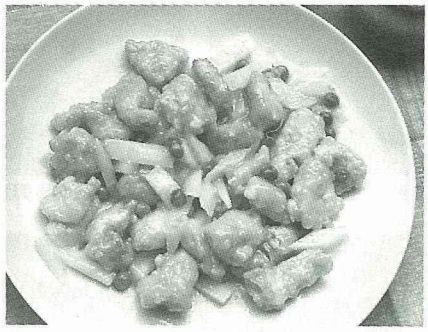
——談糖尿病人外食需知

糖尿病人外食需節制，否則血糖、血脂肪易失控。

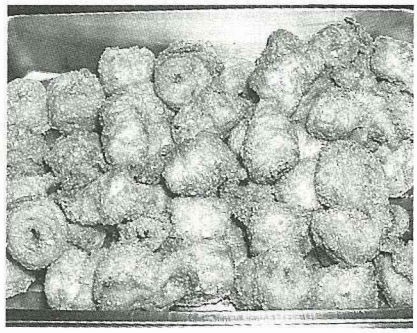
7月的某一天，老唐一大早便到王大夫門診報到，他心中有預感，上週抽血的結果一定不會太漂亮。果然，王大夫一看到檢驗報告馬上皺眉說：「唐先生，你的飯後血糖值怎麼升高了，有260mg/dℓ！而且三酸甘油脂也升高至250mg/dℓ。最近是否應酬太多啦？你去找陳小姐談談，看是否可以改善，不然下個月抽血值沒進步便要加藥量囉。」

老唐慶幸今天太太還好沒跟來，否則準被她嘮叨個沒完；他拿著病歷到隔壁營養門診找陳小姐，陳小姐剛忙完一個病人，正好有空檔。等她看完病歷時，老唐先發制人，說：「營養師，王大夫要我來找妳檢討一下，否則下次藥要加量。我知道啦，這陣子大餐吃太多了。可是沒辦法啊，一下子要陪大客戶吃飯，一下子親戚回國請客聚餐，工作又忙也少運動，最近2週又胖了1公斤。唉！糖尿病人外食還真得時時注意，不能掉以輕心，否則一抽血，看到血糖、血脂肪值上升，真是麻煩呢！」

陳小姐說：「唐先生，你一向是個模範病人，只不過最近應酬多較忙，又覺自己控制不錯，一疏忽就失控了些。其實不單是糖尿病人外食需要注意節制，一般成年人若應酬多或外食機會多的人亦要注意；因為不論是西餐、中餐、日本餐等，我們外食時很容易過量或飲食不均衡，常常吃的人較易得高脂血症、肥胖、高尿酸血症等慢性病。雖然你剛得病我們談過外食的問題，但已隔一陣子了，似乎該再複習一下。」



中式芶芡菜餚，口味重，宜少吃。



油炸類食物應儘量避免，否則去外皮後再吃。

老唐小檔案：
職業——某食品公司高級主管
年齡——41歲
身高——170公分
體重——70公斤
健康狀況：6個月前健康檢查時發現有糖尿病、高脂血症，至某大醫院糖尿病中心求診，經過專科醫師王大夫開藥及營養師陳小姐指導飲食控制，護理師許小姐教導日常生活照護技巧後，身體狀況大有改善，血脂肪已恢復正常。他買了一台血糖機常常自我偵測，現在每天早上吃一粒降血糖藥，飯後血糖值平常維持在150mg/dl左右（屬理想範圍內）。
（發病治療過程請詳閱本刊84年3月號）

外食的一般原則

「首先，我們希望糖尿病人要先了解外食的一般原則如下：

一、當血糖值較高或對自己飲食的份量代換尚不清楚時，不宜外食。

由於外食很容易攝取過量的油脂及熱量，會影響血糖的穩定。糖尿病人應時刻了解自己的血糖狀態，當血糖值較高時，應儘量避免外食

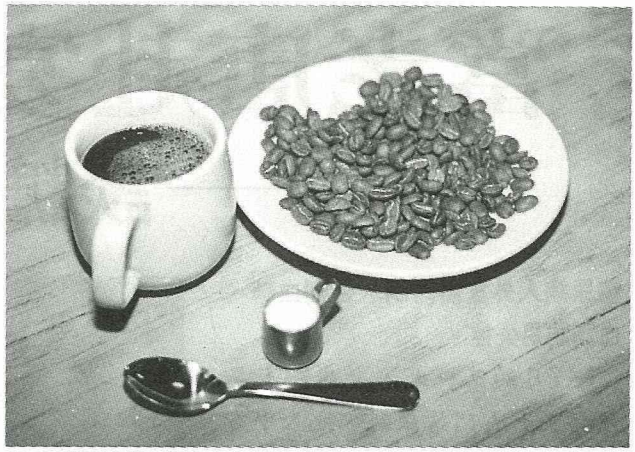
～糖尿病人若不清楚自己每天、每餐各類食物的份量以及簡易代換時，最好少外食；因為外食時很容易過量。故希望每位糖尿病人都能找到營養師協助設計適合自己的飲食，平常在家時多練習控制，熟記每餐應吃的食物份量，外食時較懂得自我節制定量攝食。

二、外食時應先了解進餐的型態、食物的內容，才知如何因應均衡搭配，不易失控。

～例如吃西餐，主菜儘量以



西式濃湯含麵粉、油脂，糖尿病人不宜多吃。



喝咖啡，奶精與糖少加。

魚、蝦、雞肉代替牛、豬、羊排（因含油脂量較少），烹調方式以烤的為佳，不要油炸；且要少淋醬料如黑胡椒醬、磨菇醬、牛排醬等（熱量、鈉量均高）。湯要點清湯，因濃湯內含麵粉、油脂故不宜。生菜沙拉的醬及餐包的奶油亦屬油脂類應儘量少吃。甜點則最好選用新鮮水果代替。飲料應選擇不加糖、奶精（並非奶類，甚主要成份為油、糖的混合物）的紅茶或咖啡，如餐廳備有代糖則可使用增加甜味。

三、食物內容不清楚或製作方法不知時應詢問之，若依然不清楚則應避免食用。

～例如中式菜餚中常有許多什錦混合料理，不易分辨內容；如包餡的丸狀或條狀物（通常會加入肥肉、動物油脂，食物較香滑爽口），不論是蒸、煮、烤、燴均少食用為宜。



以魚、蝦、雞肉代替牛、豬、羊排。

中式酒席

小姐考老唐：當赴宴吃中式酒席時該注意些什麼呢？老唐說：「1.首先要注意吃飯時間及服藥時間的掌握。由於中式宴席（尤其結婚喜宴）常常會延後開席時間很久，故糖尿病人勿因而導致低血糖現象。

2.未上菜前的瓜子、花生及酒席中的松子、腰果、核桃等，含油脂量高最好不吃。

3.勾芡食物（如魚翅羹、鮑魚羹）含有大量太白粉及油、糖，應儘量少吃，否則應先將湯汁瀝乾後再吃。

4.含油脂高的碎肉製品，如肉丸、獅子頭、內餅、蝦丸、蝦球、香腸等最好不吃。

5.肉類食物最好選擇去皮、帶骨、帶殼的肉類及水產類，實際吃到的份量不多又能滿足口慾。

6.油炸類食物應儘量避免，否則需去外皮後再吃。

7.儘量選擇口味較潮濕、不油膩的菜餚，勿挑選口味重、高油烹製的食物（如佛跳牆、五更腸旺等）。」

陳小姐頷首微笑，稱許的說：「唐先生，不錯喔，重點你都

有提到。平常你應酬的型態較偏中式，最近大概吃的頻率太高，攝取量過多了。喔，對了，你有沒有喝酒呀？」只見老唐紅著臉點頭說：「我大概是最近喝酒的量較多，熱量攝取過多了，不然我正餐吃得並不多呢。」

酒

陳小姐說：「關於飲酒的問題，糖尿病應儘量避免，尤其在血糖值不穩定忽高忽低時期更不應喝酒。

・由於酒精會增加胰島素的降血糖作用，故喝酒千萬不要在空腹未進食前喝，避免發生低血糖的危險性。

・酒精熱量頗高，假如常常得喝酒的糖尿病人需請營養師將酒精的熱量計算在總熱量內，量要限制。

・喝酒時極易偏好某些下酒菜，容易攝食不均衡，需特別注意質與量的適當。

・酒精濃度高的酒熱量高，飲用量要少；含糖量高的酒如甜酒、水果酒、參茸酒、竹葉青、玫瑰紅等更不適合糖尿病人飲用。

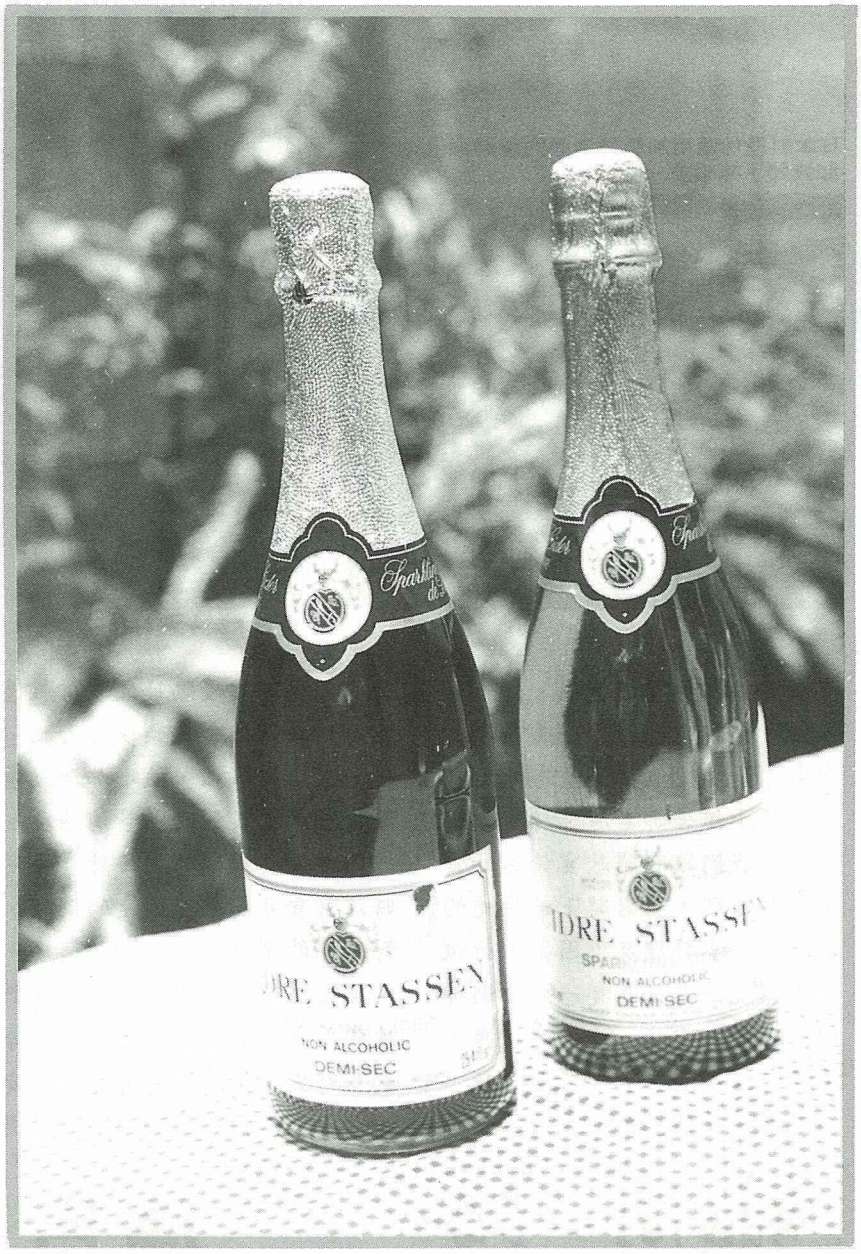
・過多的酒精會傷害肝臟與頭腦，並且多餘的熱量會以脂肪形態儲存在身體造成肥胖，則血糖控制更差，惡性循環。

・不可用酒吞服降血糖藥，以免會有臉紅、心跳加快、嘔吐等不適現象。」

日本料理

陳小姐接著問老唐有沒機會吃日本料理？他說有，因為某些客戶偏好日本餐。陳小姐說：「

・吃日本料理最好用點菜式，量較可控制；否則像〝定食〞一餐下來，肉類蛋白質量都會超過。



糖尿病人儘量少喝酒。

・叫菜時勿點炸食類，如炸蝦、炸蔬菜，非不得已則去掉油炸麵皮再食用。

・燒烤類勿選用加糖醃漬過的如烤鰻、味噌魚。

・生魚片、茶碗蒸屬肉類，份量要會節制。

・壽司種類多，儘量選內容物較單純的，少選花壽司類，因含較多的肉類（蝦肉、鰻、魚、卵）及油脂類（美乃滋、芝麻），同時配別的菜時總量極易超過。

・〝手捲〞宜選擇只包蔬菜者（如蘆筍、芹菜），若吃含蝦仁的手捲則應減少其他肉量攝取。由於手捲內含美乃滋屬油脂類故不宜多吃。

・湯類則宜選較清淡者，傳統式的味噌湯較濃，含鈉量較高。

・日本料理會用許多水產類食材，包括章魚、花枝、鰻、魚板等，營養價值均與瘦肉類相似，份

日本料理勿選用加糖醃漬過的燒烤類，如烤鰻、味噌魚。





吃日本菜，最好用點菜式，較可控制量。

量必需控制不可任意吃。」

外食除了把握一般原則注意事項，亦要注意衛生及食品安全的問題。

陳小姐告訴老唐：「唐先生，今天我們談有關赴宴請客外食的一些原則，並對時下較常吃的西餐、日本料理及中國菜解析該如何因應注意。其實一般原則都是一樣的，少油、少肉、少鹽，多選擇高纖維主食、低脂肉類，多吃蔬菜等低熱量食物。再者，若吃大餐過量後隔日飲食要較清淡，且針對外食較缺少之食物（如青菜）多加強，並增加運動量及次數，把多餘的熱量消除些。

最後要提醒的是，外食要同時注意食品安全及衛生的問題，對進餐的環境清潔及食物鮮度、熟度要敏感。現正值炎夏，我們地處亞熱帶的台灣；尤其吃生冷食物時更須提高警覺以免腸胃受損。以上所提外食需知，希望對你有所幫助。」

老唐有感而發的說：「經過這次的教訓，深深感覺到每個病人對自己的營養保健真是要時時刻刻注意，不要認為自己最近情況較正常就可以放鬆的吃，再加上少運動，一鬆懈身體就會出狀況，以前的努力功虧一簣，那就太可惜了！營養師，謝謝妳的提醒，我一定會好好注意外食問題，不再吃出毛病來！」

鄉間小路

廣告服務

(02)3628148豐年社業務部

金爪紅龍果®

◎國外選種接苗，粒大、甜度高……結果有半年之久。
◎免農藥，耐乾旱，趣味園藝新寵。
◎樓上可栽，賞心悅目，吉祥與魅力。
◎養肝、滋胃、潤腸、糖尿病聖品。



另售：無核蜜芭、珍珠芭、奇異果、酪梨…
●X.O.歐羅益肥●植物生理活化劑●移植寶
裕農種苗花卉有限公司
彰化縣田尾鄉新興村(路)50巷11號
電話：(04)8723757・8733515
郵購：郵政帳號：21411787蕭泰華

芽菜與小麥草
苜蓿種子,蔬菜種子種苗
庭園草種子,園藝器材
等目錄備索,(請附材料費160元)
台北市松山路249號之1(上午十時-夜八時)
電話:(02)762-0945 (例假日照常)
劃撥帳號:11408612 江嵩邠

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 42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 原台灣畢業企業行 5637392
台北市中山北路2段25二樓(中山分局附近)