

# 如何把甜食計劃在飲食中

**【對】** 糖尿病人而言，他們是藉運動、口服降血糖藥或注射胰島素，來控制過高的血糖，而攝取食物會使血糖升高，於是飲食、運動、服藥或打針成爲糖尿病人每天必須不斷面對的循環，這三者之間如何達到平衡，使血糖控制穩定，是糖尿病人每天的課題。

血糖升高的速度與程度，受所攝取食物的種類與量影響很大，而食物成分中影響血糖最大的是碳水化合物。碳水化合物可分爲單醣類、雙醣類和多醣類三種。麵包、糕餅、麵條、米飯、地瓜、芋頭、紅豆、綠豆等五穀根莖類；甚至水果及果汁；蔗糖、蜂蜜、果糖及糖漿；牛奶及奶製品；都含有豐富的碳水化合物。

過去醫護人員或營養師都告誡糖尿病人，不可以吃甜食，認爲蔗糖、蜂蜜、果醬、糖果、水果和果汁等，會使血糖上升的速度與程度大於多醣類之澱粉，因此，要求糖尿病人，只選擇澱粉類食物，如麵條、米飯、地瓜與馬鈴薯等五穀根莖類，而禁吃含糖的食物，如蛋糕、餅乾等。

然而，最近的研究顯示，當攝食量相同時，攝食適量的蔗糖對血糖的影響與其他澱粉類的碳水化合物是相近的。美國糖尿病學會指出，糖尿病控制每日碳水化合物總攝取量比限制攝取蔗糖更重要。糖尿病人只要能控制每日碳水化合物的總攝取量，就可適量的享受含糖食物，且仍能維

持血糖控制；換言之，只要將含糖食物，取代飲食計劃中碳水化合物含量相同的食物即可，例如二片可口奶滋甜餅乾，含15公克碳水化合物，與一片土司含有相同量的碳水化合物，它們對血糖的影響是相近的，因此，原飲食計劃中的一片土司，可以換吃二片約重17公克的可口奶滋餅乾。

碳水化合物的主要來源是五穀根莖類、水果類、奶類和甜食，糖尿病人若能計算出其所攝取這些食物的碳水化合物量，就較能改善血糖控制，使食物選擇較有彈性，較多樣化。碳水化合物含量的計算，是以15公克碳水化合物爲一單位，每一餐或每一點心，有多少單位，可由飲食計劃中算出來，然後參考食品標示，營養成份表或食物代換表，挑選出適當的食物來。每一單位代表含15公克碳水化合物，相當於食物代換表中之一份主食，或一份水果，或一份奶類。例如王先生糖尿病人，其飲食計劃中，午餐的碳水化合物量爲90公克， $90 \text{公克} \div 15 \text{公克} = 6$ ，表示王先生的午餐，可以有6個單位碳水化合物的選擇，他可以選擇3個單位主食，1個單位水果和2個單位甜食，換成食物即飯八分滿，一個柳丁及一小片蛋糕；或者選擇2個單位主食，2個單位水果，1個單位奶類和1個單位甜食，換成食物即二片土司，一個葡萄柚，一杯低脂奶及半小片蛋糕。因爲一般甜食多含高油高糖，而其他營養素含量極低，所以建議

甜食只可偶而計劃在飲食中，平時的碳水化合物來源最好還是由攝取五穀根莖類、奶類及水果類來獲取。

通常我們會發現，1單位含糖食物的份量都很小，不過其實只要一小份，常常就足以滿足想吃甜點的慾望了，若這份甜點事先已計算包括在飲食計劃當中了，也就無須因爲吃了甜食而深感罪惡。但是，要特別注意的是，有許多食物除了碳水化合物外，還同時含有高油脂，例如蛋糕、派、夾心餅乾、甜麵包、冰淇淋、巧克力、蛋捲、豬油年糕、喜餅、月餅、八寶飯、沙其瑪、油粿、花生湯等中西式點心與零食，除上述食物外還有很多高熱量食物同時含有碳水化合物、蛋白質和油脂三種成分，例如油泡肉圓、蛋黃肉粽、蛋黃酥、比薩、漢堡等。選擇這些食物時，除了碳水化合物的量是要取代外，其同時所含有的蛋白質或油脂，也應由每日飲食計劃中減去。

一般而言多吃這些食物，熱量往往易超出原飲食計劃而破壞體重控制，甚至會增胖，使血糖控制更爲不易，因此，糖尿病人在利用計算碳水化合物量，彈性變化飲食，享受甜食之際，要切記不可恣意暴食，仍需謹慎節制，保持健康飲食習慣及維持控制體重，最好常做飲食及監測血糖記錄，以做爲正確飲食選擇的參考，如此不但可享受飲食，還可以保持血糖的良好控制。 