

生病時， 如何吃得稱心如意？

不同的烹調法、調味料所做出的成品，所含的熱量、營養量也就不同，對於疾病的適合性更不盡相同。

相信有許多患者在營養師精心設計菜單後，對於「怎麼吃？吃多少？能吃哪些食物？不能吃哪些食物」都比從前有概念，但無論住院患者或一般門診患者對於疾病飲食均有一共同的難題——怎麼那麼難吃，因而拒吃。但在為了自己的健康不吃又不行的情況下，是要捨棄健康滿足口慾，或為了健康犧牲口慾，二者之間實在難以選擇。

對於一般常見疾病應限制的飲食種類在此約略向各位介紹：

(一)糖尿病：甜食對糖尿病患者是絕對禁食的，而其他食物只要依照營養師所設計的份數食用，每日不超過所需熱量，就可有效地控制正常血糖值。

各式菜餚之烹調比較(一)

菜名	烹煮法	烹煮過程	菜餚比較
雞	1. 烤雞	烤	調味好之雞隻以烤箱之高溫烤熟
	2. 三杯雞	炒、燜	雞肉炒過，加入佐料燜熟軟
	3. 香酥雞塊	煮、炸	雞塊煮熟，裹粉油炸
蝦	1. 水煮蝦	水煮	水開後將蝦投入，熟後撈起
	2. 滑蛋蝦仁	炒	蝦仁炒熟，再加蝦仁拌熟
	3. 油爆蝦	油爆	油熱後，蝦連殼爆熟

各式菜餚之烹調比較(二)

菜名	烹煮法	烹煮過程	菜餚比較
豬	1. 白切肉	煮或蒸	豬肉以水煮或蒸熟
	2. 糖醋排骨	煮、勾芡	排骨不油炸，先煮熟後以糖及醋勾芡
牛肉	1. 鳳梨牛肉	炒	鳳梨與牛肉同炒熟
	2. 蔥爆牛肉	炒	蔥段爆香，熱油快炒
	3. 紅燒牛肉	滷	以醬油及香包將牛肉滷出特有香味

(二)心臟病：依發病的原因不同，需限制的飲食種類亦不同。一般而言，需限制油脂、膽固醇或鹽的攝取量，使血液濃度及血液流量正常，減低心臟負荷。

(三)高血壓：主要是控制鈉

的攝取量，以防止體液大量積留，減緩心臟收縮，降低血管壓力。

(四)腎臟病：依腎臟受損程度，限制患者每日蛋白質攝取量，以避免過多的含氮廢物排出，增加腎臟負擔。

這些飲食的限制都必須在營養師的指導下進行，不能任意自己決定。

了解常見疾病應限制的飲食種類，對於如何利用相同的食物製作出適合自己能食用的菜餚，相信大家更感興趣。同種類食物，不同的烹調法、調味料所做出的成品，所含的熱量、營養量也不同，對於疾病的適合性更不盡相同。以下表格提供一些常見的菜餚烹調方式之比較，供大家參考。

解