

# 怎樣送糖尿病人禮物？

逢年過節、生日，親友互贈禮品，如果考慮到對方是糖尿病人，總會想著這不能吃，那不能送，其實用點巧思，您也可以是一位送禮高手……

文／洪建德

本刊營養保健顧問 陽明醫院新陳代謝科主任

書：糖尿病人手冊或糖尿病人食譜，希望他能從裡面得到健康的觀念。選擇醫師著作，最好是本土的醫師，因為有時國外的醫師著作，經過一些不是醫學專家翻譯，有時會扭曲意思。一些指壓、物理治療或按摩的書，我想這也是很好的產品，可以藉由簡單不花費的動作得到非常好的放鬆效果。

綿襪：綿襪會吸汗，蒸發快又可以保護腳。運動襪子，或室內穿的襪子，或特殊場合穿的襪子，只要是綿質的，應該都是非常好的一個禮物。

保養物品：我想這也是非常需要的，尤其是有冬天搔癢症的老人，需要比較油性的乳液或乳膏，這些美容、化妝、衛生用品對他們有實際的幫助。

不含糖的糖果：低熱量有甜味，對於喜歡吃糖的糖尿病人，給他適當的甜味是令人高興的。

好茶或是高級的咖啡豆：有特殊的口味，除了能夠給人們感覺清涼，及增加許多礦物質、維生素的供給之外，

同時它有鎮靜的作用；而有品味的咖啡常常是沒有咖啡因，或是特殊口味的，即使加了一點點，也仍然能夠使人們渡過一個快樂的上午，因此類似晚上喝的草茶或上午品嚐的咖啡都是很好的禮品。好茶或是高級的咖啡豆，裡面不含有咖啡因，而且常常不用再加糖。

水果禮盒：我想水果是很好的人類飲食的要素，任何人都需要水果，包括糖尿病人。因此，除了含油量非常高的酪梨，或南洋的榴槤之外，新鮮的水果，在適當的份量之下，所有的食物都可吃。

羊毛或羊皮的手套：一雙保暖的手套對於糖尿病人非常重要，因為動脈硬化會使得糖尿病人的手腳在冬天特別怕冷，特別容易凍傷。

自己做的麵包或饅頭：這也是非常令人感動的，自己做的產品不會放太多油脂及糖，也不會添加一些奇怪的調味料。

自己做果醬：這在台灣非常少見，我曾經吃過朋

友做的果醬，自製的果醬真材實料，含糖少，卡路里低，而且比較新鮮，不含防腐劑，到現在仍然念念不忘。

蘇打水：就是含有氣泡的礦泉水，這在歐洲非常普遍，美洲就比較少見，台灣就看不到了，事實上，含氣泡的水，能夠添加一些果汁及其他飲料，可以當糖尿病人的雞尾酒基礎。

雜誌：訂閱雜誌，假如喜歡看雜誌、看書，糖尿病專業的雜誌，或是其他專業的雜誌，他也會非常喜歡。

旅行袋：精緻的旅行袋可以裝運動的器材，包括運動的衣物、乒乓球、網球的用具…等等，鼓勵他們運動。

烹調的餐具：對於喜歡作菜的人，餐具是非常好的選擇。

還有許多可以選擇的，比如：錄影帶是現在喜歡AV的人常常看的娛樂資訊，百貨公司的禮券，或是電影票、在家能夠運動的運動器材、渡假村的短期一二日遊等，都是不錯的禮物。 □

