



# 糖尿病人的飲食治療

返璞歸真吃自然的食物是最重要的

文／洪建德

本刊特約健康顧問  
陽明醫院新陳代謝科主任

在十大死亡原因中，所有先進國家大概都有6至7項與飲食有非常密切的關係，因此我常告訴我的病友：「健康最大的股東是飲食」。以下有幾個要點可以增進你的健康：

## 健康飲食

1. 減少肥胖。根據我個人的研究，及國際上的研究，肥胖及腹部的脂肪，是引起糖尿病最大的原因，也是引起其它慢性病重要的危險因子。因此，怎麼樣預防肥胖就相對重要。肥胖簡單來說就是要減少脂肪的攝取，增加復合碳水化合物的攝取，也就是少吃葷，多吃素。問題是許多人已經習慣吃那麼多的肉，怎麼辦呢？只好漸漸地減少，以及減少烹調中所增加的油份，多增加自然界的食物，如稻米及全穀麵包等，並減少一些精緻的食物。纖維可以減少身體的吸收，及增加飽足感。對於身體還有一些未知的營養素，可以

借由細菌在纖維中分解，而得到身體必要的營養。

2. 減少心臟血管的疾病。最重要的方法就是增加 $\Omega 3$ -脂肪酸， $\Omega 3$ -脂肪酸能降低血中的酸性脂肪，也就是三酸甘油酯。這是引起心臟疾病最重要的因子之一，僅次於膽固醇。而這些 $\Omega 3$ 的脂肪酸，就是在海中的魚類，如：鮭魚、鮭魚、鯖魚、秋刀魚、扁鱈，以及一些海產的貝殼類，如蚌、牡蠣，以及一些軟體動物，如花枝，小管等，因此保護海洋資源，適量進食海產，是預防心臟病最重要的因素。

3. 減少中風以及高血壓的因素。最重要就是控制鹽分，高鹽份的食物可以引起很多的問題。但並不是高鹽份的食物就完全不能吃，所有的鹽分都要計算，高鹽份的食物要減少份量，而自然的食物則要增加份量，而



新鮮蔬果可預防癌症

且是全家一起來做，因為飲食習慣會模仿，也會因為每天吃進相同的菜式而攝取了過多的鹽。因此，父親有高血壓，兒子、女兒也非常容易有高血壓，所以要一起作減鹽或控制鹽分。鹽分並不是只有單純的鹽，一些食品添加物，如防腐劑、食物的鬆軟劑、食物的脆劑常常都是各種化學的原料。甚至一些調味料味精、蠔油，番茄汁…等，也都有相當多的鹽分。因此，都要一齊列入考慮。

4. 減少癌症的飲食。增加新鮮的蔬菜與水果的攝取，可以增加纖維素促進排便，減少大腸、胰臟癌的機會。另一些自然新鮮的食物，含有維生素A、C、E，這都是抗氧化的物質，對於預防癌症有非常大的效果。

5. 骨質疏鬆症的預防。要吃含低蛋白質、低鹽的食物；鈣質是骨頭最重要的成份，人們為了要骨頭強壯，應該要吃足夠的鈣質，在年輕時要增加運動，減少咖啡因及食物的大量攝取，也不能喝大量的酒，因為這都是不利於鈣質的儲存。



吃生菜沙拉時，別忽略了醬汁所含的熱量。

減肥的病人，鈣質的攝取下降，吃太多蛋白質的時候，血中的鈣會隨著小便而流失，這都是不利於骨質疏鬆症的預防，另外還有其它的疾

病，如暴食症、厭食症等。因為這些原因，所以返璞歸真吃自然的食物是最重要的。

## 飲食十誡

1. 減少用油。起酥油與麵粉揉在一起的酥餅、干層酥，看不到的均勻油質。自己炒菜或外食時，都應盡量避免過油。

2. 減少脂肪高的食物，吃低脂肪的食物。如魚類優於肉類，白肉優於

紅肉，去皮的肉優於沒去皮的肉。

3. 學習各種平常容易接觸到的食物脂肪計算方式，如雞蛋、牛奶、牛角麵包，英國的蓬鬆麵包等都含有非常高的油質。

4. 繼續保持每天所吃脂肪的攝取量記錄，減少過多蛋黃的攝取(一般以沙拉醬形式攝取，而當在吃生菜沙拉時，會忽略了醬汁所含的熱量)。

5. 減少膽固醇多的食物，如內臟等。

6. 多吃各種新鮮自然含高纖維的食物。如粗糙的五穀、根莖、蔬菜、水果。

7. 減少油炸的食物。有一些食物是油炸過後再調理，說不定你不知道，如麵筋經過油炸的與沒有油炸的，要會分辨清楚。

8. 喝酒要適量，不能大量的喝，酒會增加熱量，1公克的酒精含7大卡的熱量。除此之外，像葡萄酒與啤酒含有許多的碳水化合物，喝起來的熱量是相當的多，一瓶500~600cc的啤酒，大概就是1碗飯的熱量。

9. 戒菸。抽煙雖然可以減少食慾，可是同樣體重的人，有抽煙與沒抽煙的死亡率是相差80%，也就是抽煙會增加接近一倍的心血管疾病，比其它癌症的死亡率接近1倍之多。

10. 避免每天吃少樣的食物。數年來只吃少數幾樣食物，這會偏離均衡營養的原則。 齣