

碳水化合物可以吃多少？

文／洪建德 本刊特約健康顧問 陽明醫院新陳代謝科主任

碳水化合物是否有限制的定量，答案是否定的。因為1997年，美國糖尿病學會把過去主張的六十幾%的碳水化合物推薦量降回來，就是無論碳水化合物、脂肪的多寡，蛋白質只要達到飲食每日需求量就好了。

1960年美國心臟學會主張心臟病病人應該提高碳水化合物的食物，以減少脂肪的攝取量。這個論點從1960年到1980年，一直擴張到其他慢性病的治療上。到了1980年加州史丹佛大學的一位科學家反駁這個論點。他的實驗是增加單元不飽和脂肪酸(加州產的橄欖油)的攝取，比攝食“高碳水化合物”的病人其血脂肪更低。不過我們細看他的研究顯示，他吃的碳水化合物是比較容易吸收、消化的碳水化合物，與一般的高碳水化合物、高纖維飲食的推薦是不一樣的。且橄欖油是產量比較少的油，價錢非常貴，是不是有推銷橄欖油之嫌。

高碳水化合物、高纖維的飲食，可以降低心臟血管疾病，而且不會增加三酸甘油酯。三酸甘油酯一直被認為是心臟疾病的一個獨立於膽固醇之外的危險因子。也就是因為這個原因，1997年美國糖尿病學會才會認為，吃橄欖油也好，吃全穀麵包也好，都是正確的。因此除將必須的蛋白質訂為佔總熱量12-14%之外，碳水化合物和脂肪一併計算，而不再分別訂標準。

許多學者所指的高碳水化合物、高纖維的飲食到底是什麼呢？事實上，它就是複合的碳水化合物，例如五穀類的稻米、全麥麵包等。這些食物含有可溶性纖維與不可溶性纖維，會造成血糖上升緩慢，三酸甘油酯也比較不易上升。

我們以白米飯當作分母，就可以比較出相對於米飯，其他食物的升糖效果。由於計算方法很多，有些人以上升的幅度來計算，有些人則以整個3至5小時上升的面積來計算，有些人以2個小時上升的面積來計算，少數的人以3個小時來計算，因此就可看出食物上升血糖容易不容易。

有許多的研究顯示，食用升糖指數比較低的食物可以降低血糖。有一篇論文還認為可以因此降低低密度脂蛋白、膽固醇、三酸甘油酯，但是對高密度脂蛋白、高膽固醇是沒有效果；甚至對於胰島素的分泌也有某些程度影響。當然胰島素的分泌還會受到消化道…等其他荷爾蒙的互相作用。

至於比較爭議的「砂糖」，它曾經被完全禁食過，現在又被開放。最主要的原因是它的升糖指數不高，與食物一起食用時，更不容易發現這個人已吃了砂糖。有一部分的研究也顯示，比較複雜的碳水化合物改變成為砂糖後，它的血糖控制也會改變。後來發現把砂糖換過來，它的總量熱量也是有改變，因此被認為不取信。後來又有人作更進一步地研究顯示，血糖控制的好壞，與砂糖吃的多少並沒有直接的關係，事實上也並無人支持砂糖就是安全的，因為這裡面的錯雜成分，超出現在醫學所能預測的範圍。

而砂糖是只有熱量沒其他營養素的食物，因此吃砂糖過多會造成兩種效應，其一是熱量沒增加時，會產生排斥其他比較有營養素的作用，其二是熱量增加而體重上升也不是好的，且易發生蛀牙。因此也有許多人對砂糖採取比較客觀保守的態度，目前美國糖尿病學會是允許10%的熱量來自於砂糖，也就是大約40公克左右的砂糖可以提供糖尿病人攝食。

【演講活動】

2004年糖尿病照護的新指標 破解糖尿病人的迷思

主辦：台北市立陽明醫院
時間：93年5月1日上午11:30至下午2:00
地點：陽明醫院九樓大禮堂
住址：北市士林區雨聲街105號
聯絡人：新陳代謝科主任洪建德／電話：02-28389185
特色：會中免費驗血糖。備有營養午餐200份。
贈送洪建德的新書「人間糖尿病學」，共200份。