

# 如何降低糖尿病人的高脂血症？

文／洪建德 本刊特約健康顧問·陽明醫院新陳代謝科主任

糖尿病人常合併有高脂血症，通常是正常人的10%以上，剛發病時更可達到20%或30%以上。另一個原因是：血糖因為胰島素缺乏而升高，同樣的，三酸甘油酯也會升高。因為它們都是燃料，當糖尿病人無法使用時，會從葡萄糖的代謝一路塞車到脂肪的代謝。

## 糖尿病人如何降低血脂肪？

1. 減少全部脂肪的攝取量。許多人設計糖尿病食譜，就想到蔬菜不要用炒的，改用燙的，這只是其中一個方法。煮魚、煮肉時，千萬別忘記所添加的油是相當多的。除此之外，雞蛋、牛奶也含有50%-55%的脂肪，而法國起司更高達75%是來自於脂肪的熱量。除了降低使用油之外，高油脂的食物如牛奶、蛋等的攝取也要減少，並使用脫脂的乳製品。
2. 改變食用油。從豬油改變為沙拉油是一種好的選擇，目前的趨勢是增加單元不飽和脂肪酸的攝取量。單元不飽和脂肪酸主要是從橄欖油、菜籽油及花生油而來。其中橄欖油含量比較高，另外魚類也是不飽和脂肪酸以及單元不飽和脂肪酸的重要來源，因此要增加魚類的攝取，尤其是藍色的魚。像紅尾東、四破、日本的鮭魚、(歐洲的her-ring魚)、台灣的潤目魚(澎湖的臭肉魚)、鮭魚及鯖魚(花輝魚)……等等，這些都含有大量的Ω3脂肪酸。
3. 減少膽固醇的攝取。含膽固醇較高的食物是蛋類及內臟。
4. 增加可溶性纖維的攝取。蔬菜、水果與全麥的全穀類是重要的來源。
5. 減少容易使血糖上升的食物。如精緻的糖類，就應該少吃。
6. 喝酒要適量，只喝1-2份酒精。1份酒精大約是1小瓶的啤酒，或2份約1大瓶的啤酒，葡萄酒則是半杯到1杯之間。

## 糖尿病人自己動手作三明治

洋人最常吃的食物是三明治。三明治包括德國的麵包夾火腿、香腸、起司，或美國漢堡、比司吉巴格爾，或東方的白土司夾蛋與小黃瓜，都是麵包

夾其他副食。

聽說三明治是來自於英國，在中古時代的英國，有位貴族非常專心地玩橋牌，沒有時間吃東西，他要廚子做出能夠讓他用手拿就能夠吃的食物。於是廚子把所烤的牛肉切成一片一片的，夾在麵包裡，這就是世界上最早的三明治。由於伯爵的屬地是三明治Sandwich，叫三明治伯爵(Count of Sandwich)，因此這名稱就不遜而走。

三明治在許多國家，還有各種不同的花式，在斯堪地那維亞，他們在一片的北歐麵包上，放著一層的菜料。在地中海國家，則是在麵包上，夾上了各式的東西，而所用的麵包類似法國麵包，中間切開，而並沒把它完全切斷。

在法國通常有這樣的吃法外，還有類似可頌麵包夾食物。在德國或東歐國家，則是黑麥麵包中間夾了起司，或夾各式的火腿。到了美國，土司麵包變軟，而層次變厚，有時拿了三層麵包來夾。

洋人吃三明治不只是當點心，有時也當主食，不論是早餐、午餐、中午便當，甚至在宴會剛開始時，會端出非常小的三明治宴客。三明治對於糖尿病人，無論當副食點心或主食來用，都應該計算鹽分以及裡面的食物熱量。

糖尿病人自己動手作三明治，應該有所選擇，如：

1. 選擇裡面的料是低油、低膽固醇的，糖不要放太多。
2. 為了要可口，有時要吃自己喜歡吃的食物口味，比如培根、肥肉等，可以把這些含油高的食物，選用一半來製造味道，另一半用比較瘦的肉來代替。
3. 選擇畜肉、飛禽肉，以及比較沒油的肉品。
4. 不要做得非常厚，因為越厚，熱量通常越多。
5. 可選擇多種穀類，不要只吃白麵包，營養會比較好。
6. 在選擇醬料時，少用熱量非常高的美乃滋，使用芥末等辛香料，熱量較低。

■