

纖維可以降低水果的升糖指數值，所以果汁的升糖指數值會較整顆水果來的高，建議吃新鮮水果，不要喝果汁。

4. 同時含有蛋白質或脂肪的食物升糖指數較低，但不要忘了，其中可能隱藏著高脂肪

是不是低升糖指數值的食物，怎麼吃都不會胖呢？

這想法其實是錯的，脂質的升糖指數值多在40以下，但其每公克會產生9大卡的熱量，是醣類及蛋白質的2倍多；奶類、蛋、豆、魚、肉類，這些蛋白質含量高的食物升糖指數值也多在40以下，每公克

蛋白質產生4大卡的熱量，但攝取過多卻會造成腎臟的負擔，體質也容易酸化，提高我們慢性病的罹患率。

建議在用餐時，攝取高纖及適當比例的蛋白質或脂肪，可以降低升糖指數值，千萬別沉迷在低升糖指數食物而忽略了隱藏的高熱量。

5. 不要虐待您的味覺，低升糖指數飲食可以輕鬆做

很多人看到這會覺得沮喪，是不是要低升糖指數飲食就得每天吃五穀飯、燙青菜、白水煮肉、脫脂奶、吃不加沙拉的生菜及喝不加糖、奶精的黑咖啡…。淡而無味的飲食並不是一種能夠讓人想持續

下去的飲食模式，但想要養成以低升糖指數、低脂飲食來代替傳統的飲食模式，口味也要兼顧。

建議吃沙拉可以低脂優格加點鹽、胡椒、番茄醬、芥末醬，調成低脂優格沙拉來替代一般的沙拉醬，或選擇油醋醬；喝咖啡時也可以將奶精及糖改成低脂鮮奶及代糖。

應用上述幾個低升糖指數飲食方法，在生活中不斷的練習，低升糖指數的飲食法也會變成生活中的一種習慣，讓您輕鬆獲得健康。

◎



人性化醫學

沒有圍牆的醫院

1987年前離開了大學教學醫院，來到了沒有研究室、沒有經費、沒有研究傳統的市立醫院，服務的熱忱絲毫沒有消退，我該怎麼做呢？

由於當時的院長希望能成為「社區醫院」，於是我提出了「沒有圍牆的醫院」的主張。之所以會有這樣的想法是從糖尿病人得到的啟示。

當時台灣的糖尿病人多半病情嚴重，不是因併發症掛眼科、要不就是洗腎，在醫院之間轉來轉去，最後來到了我的糖尿病中心。這些病人沒有受到第一級的事先預防，第二級的早期發現、立即治療，更不用說第三級的預防併發症。

當時有一半以上的糖尿病人對三級治療毫無所知，百分之10的人有接受過治療，而符合筆者留學德國時所學到的「優良標準」幾乎沒有。大多數的病人都到了併發症時，才抱著是否能治好的心態找醫生治療。

文／洪建德 本刊特約健康顧問·陽明院區新陳代謝科主任

面對併發症所引起的鋸腳、瞎眼、陽痿、心肌梗塞、腦中風、植物人等這樣的人間慘劇，有理想、抱負、熱血的人怎能不心有所感？

要如何幫助他們呢？首先要深入社區，唯有深入社區才能「正本清源」，避免類似的事情再度發生。於是在沒有機器、實驗室的情況下，找了義工，請了助理，開始著手「糖尿病中心」。

一般在公共衛生學院有流行病學家、統計學家、糖尿病專家、臨床病理師，研究助理有博士班研究生、碩士班研究生所做的工作，都由我一人完成。

最終的目的是希望醫生踏出圍牆，走進社區減少疾病的發生，而不是坐在醫院或診所等著病人上門。剛開始做時，同仁、同事、病友都非常納悶、不解、反對，甚至於抱著不合作的態度，但是現在漸漸被廣大的大眾所認同。

◎