

豆類和堅果 有利糖尿病

罹患第二型糖尿病的患者，如果以升糖指數比較低的豆類和堅果等食物，替代全穀類的飲食時，反而更能利用高纖維飲食，使其血糖獲得較好的控制。

豆類和堅果屬於中度會將血糖略為增加的食物，科學家稱這類食物為低升糖指數的食物。研究學者表示，這個新研究，為期6個月，是評估具低血糖指標食物的影響最大與最久的研究之一。

這項研究發現，低升糖指數飲食的參與者在6個月後在血液中膽固醇含量也有很顯著的降低，因為HDL增加，這種所謂好的膽固醇與降低心臟疾病有關。

這項研究的學者是多倫多大學營養科學的教授David J. A. Jenkins醫師，他表示：「如果是男性，罹患心臟病的風險是2倍，如果是女性，則為4倍。如果能夠在病人最容易罹患心臟疾病時，針對心臟疾病下手，將可能得到有效的某種東西。尤其過去藥理學上用來控制第二型糖尿病的方法，在降低心血管疾病這方面還未見到預期的好處。」這項研究將發表於美國醫學會期刊上。

約210位第二型糖尿病患者，隨機分派到低升糖指數飲食或是高穀類高纖維飲食。高穀類高纖維飲食強調「褐色食物」，例如全麥麵包和早餐麥片，褐色米和有皮的馬鈴薯。低升糖指數飲食，包含：豆類、豌豆、扁豆、麵糰、快煮的米和某些麵包，像是黑麵包和裸麥麵包，以及燕麥片和燕麥麩麥片。

這兩種飲食都含有低的飽和脂肪酸和反式脂肪。兩組都被限制白麵粉的攝取，並且每天要吃5份的蔬菜和3份水果。

參與低升糖指數飲食的人，觀察其近幾個月的糖化血色素值（一種量測過去幾個月血糖值方法），結果有稍微下降，平均降低0.5%，但是其HDL有明顯的增加，平均增加1.7 mg/dl。那些高麥片飲食的人的糖化血色素降低量較小，HDL也稍微下降。

與這群第二型糖尿病患者合作的營養師表示，以往的研究都未曾證實低升糖指數飲食的好處如這篇報告來的清楚。

波士頓糖尿病中心營養師與糖尿病教育者表示：「我們一直以來都告訴人們要吃全麥飲食，但是這篇研究報導證明只吃全麥飲食是不夠的，這些特定低升糖指數飲食的碳水化合物發揮更好的效果。」

但是，遵循如此的飲食是很複雜的，因為一個食物的升糖指數會隨著其如何製備與烹調而改變。事實上，「人們不停的告訴我們，飲食是糖尿病控制中最難的部分。」

附記

升糖指數的定義：食用含有50公克碳水化合物之食物使血糖上升的面積，比對含等量醣類的標準食物對血糖的效應之比例值。對照之標準食品通常採用土司或葡萄糖。

食物的組成和物理性質會影響血糖濃度的變化速率，單醣不須消化就可吸收，雙醣的消化步驟很簡短，因此食物中含葡萄糖之單醣與雙醣都會使血糖快速升高。多醣需要較長的消化時間，膳食纖維則可以延緩吸收，因此有助於延緩血糖上升。

食物在胃中停留時間越長，抗性澱粉之消化性較差，可溶性膳食纖維減緩吸收，不溶性纖維縮短食物在腸道停留的時間等，都有助於延緩血糖的上升。液體或稀薄的食物所含的糖分吸收快速，固態或粘稠的食物所含的糖分吸收較慢。