

秘方 2 少食多餐

控制食量及進食時間，對穩定血糖亦非常重要。陳勁芝指出，「少食多餐」是平衡血糖的飲食口訣，因為正常人進食後，血糖必然上升，在約三小時後完全回落；而血糖已「責界」或患者的空腹血糖已經較高，如果再大量進食，飯後的血糖必然飆升得更快，亦降得較慢。所以每次只進食適量食物，並平均分開時段來進食，血糖會較平穩。

「進食後兩小時內，血糖仍未降時不宜再進食，避免同一時間要胰島素同時處理過多糖分。兩餐間亦避免超過四小時，否則低血糖風險便會增加。」陳勁芝說。

秘方 3 計數食飯

「凡是地下種出來的都含碳水化合物，例如五穀、水果、豆類或高澱粉質蔬菜等，要控制血糖就要計數食飯（參考後頁食物表）！」陳勁芝說。

一般情況，女性每餐約需 40 至 60 克碳水化合物，男性則是 50 至 70 克，餐與餐間可進食 10 至 25 克碳水化合物的小食。但因為每人會隨年齡、身高、體重、活動量不同，碳水化合物吸收量亦不同，必須諮詢註冊營養師。



食走糖尿 6 大秘方

要數最「流行」的慢性病，一定是糖尿病。

現時香港約有七十萬名糖尿病患者，國際糖尿聯盟調查亦顯示每十秒就有一人死於糖尿病併發症。

糖尿病既然可怕，我們就應盡力避免，以下由營養師推介的飲食六大秘方，就可助你遠離糖尿病。



碳水化合物建議攝取量

女士(低活動量)	女士(中至高活動量)	男士(高活動量)
主餐：40 至 50 克 小食：10 至 15 克	主餐：50 至 60 克 小食：15 至 20 克	主餐：60 至 70 克 小食：20 至 25 克

「其實不少糖尿病徵初現的人，他們早就患病好幾年，但因為病徵未現而疏忽，如果能早在血糖『責界』時就好好控制飲食，定能減輕病情，甚至避免發病！」養和體格健康檢查部營養師陳勁芝說。

要控飲食，截糖尿，每日謹記六大「去糖」秘方，自然能與糖尿絕緣。

一月十四日是「聯合國國際糖尿病日」，主題是「聯合抗擊糖尿病」，希望大家能關注日漸急升的病患人數，從而喚醒大家對控制肥胖及飲食這兩大糖尿病風險因素的警覺性。

秘方 1 緊守上限

陳勁芝解釋，食物中的澱粉質及糖類食物被消化吸收後成血糖，然後靠胰臟（β細胞）分泌的胰島素把血糖供給身體各器官使用。如果胰臟未能製造胰島素，或製造不足，又或胰島素未能被良好地運用，就會構成血糖過高，甚至要從尿液排出體外。

「如果你血糖『責界』或已經是病患者，即胰島素量少功能低，若飲食中再毫不節制地加入糖分，加重胰臟工作量，便會促使更多β細胞死亡，到時就會病發或病情惡化。」陳說。

要防病發或改善病情，謹記進入身體的糖分是有上限的，所以要嚴格控制飲食中的碳水化合物，即澱粉質及糖類。

秘方 5 GI要低

如果想飯後的血糖升得更平穩，就要懂得選食「低升糖指數（GI）」的食物。陳勁芝說，升糖指數即是指食物經消化後，影響血糖上升快慢及幅度的數值，同等份量不同的食物，含有不同份量的碳水化合物，因此進食後血糖反應會不一。

指數 55 或以下即「低升糖指數」，例如全麥維早餐粟米片、黃豆或脫脂奶；介乎 56 至 60 則是「中升糖指數」，例如紅米飯、番薯或香蕉；高於七十或以上的「高升糖指數」食物，例如白飯、西瓜或焗薯。

秘方 4 高纖穩糖

雖然蔬菜亦屬含碳水化合物食物，但它的碳水化合物差不多全都是纖維，對血糖影響較輕微。蔬菜中的水溶纖維，有助延長身體吸收碳水化合物時間的功效，避免血糖急升，血糖自然更見平穩。

「多菜高纖飲食能穩定血糖，『一餐中必需菜多過飯』，最少要有一碗菜。」陳勁芝強調。



秘方 6 低脂肪膽

脂肪囤積會形成「大肚腩」，而中央肥胖正正是糖尿病風險之一。因為肥胖指數上升，胰島素功能便再減弱，長遠來說空腹及餐後血糖均會上升。

「還有高脂飲食會令血糖上升時間延後，血糖可在三、四小時後才會上升，亦會下降得較慢，血糖較難控制。所以低脂飲食，對血糖有長遠的良好影響。」陳勁芝說。



以下食物均含十克糖質碳水化合物表：



五穀類

食物	份量
飯	1/5碗
粥	半碗
米粉	1/4碗
麥包	半塊



奶類

食物	份量
低脂/脫脂奶粉	4平湯匙
低脂/脫脂鮮奶	210毫升
低糖加鈣豆漿	200毫升
純味酸乳酪（無糖）	160毫升



根莖類蔬菜

食物	份量
焗薯仔	1個雞蛋體積
黃肉番薯（生）	1個雞蛋體積
芋頭（生）	1個雞蛋體積
紅蘿蔔	2個雞蛋體積



豆類

食物	食物
栗子（去殼）	2粒大
紅/綠豆	2平湯匙（熟）
粉絲	半碗（濕）
茄汁豆	4平湯匙（熟）



水果

食物	份量
蘋果	1個細
橙	1個中型
香蕉	半隻細
提子	10粒（細）



甜食（盡量少食）

食物	份量
蛋糕	25克
雪糕	1/3杯
可樂	1/4杯
蜜糖	2茶匙

