

糖分要小心

碳水化合物中的糖，大家最要小心控制吸收，因為它進入血管速度快，為大家帶來熱量外，基本上沒有其他益處。惟糖尿病人，有時就需要用糖急救！

「一罐汽水含有7茶匙糖，即35克碳水化合物，於5分鐘內已經進入血管被吸收，其實正常人是需要這些糖，不過糖尿病患者在血糖低的時候，糖分便可救回他的性命。但我們不會叫他喝一整罐汽水，怕他們過量吸收糖分，結果又令血糖大幅度上落！」

余思行建議他們隨身帶備糖果、mini-can 汽水或益力多，「約3粒糖或一罐小汽水含有約15克碳水化合物，足夠令血糖提升至合理水平。」



◀迷你罐汽水和益力多，約含15克碳水化合物，足夠令血糖提升至合理水平。

如何分布碳水化合物

我們每日的熱量總數，應該有15至20%來自蛋白質，脂肪應少於30%，50-60%來自碳水化合物。但碳水化合物包括糖、澱粉質和纖維，我們又應如何分布呢？

余思行建議，每日吸收糖分最好是零，以50克糖為上限，「總之男士每日不能多於十茶匙，女士不多於七茶匙糖分加入日常飲食當中。」生果的果糖亦計算在落碳水化合物內，每日兩至三個生果即30-45克果糖是可接受的。而一杯奶就含有大約12克乳糖，也要計算在碳水化合物總數中。

相反，纖維素方面，份量便要多一點！余思行說，我們每日需要25克纖維，所以每日最少要吃一碗半蔬菜（約9克纖維），加兩至三個生果（約6-9克纖維），加起來便有15-18克纖維。其餘的纖維素可以選擇高纖的五穀類，以及根莖類及豆類食物，而我們每日進食澱粉質，當中應最少一半屬高纖。

食肉減肥後遺症多

由於碳水化合物為我們提供快而直接的能量，只吃肉的人，身體沒有足夠碳水化合物，這時便會動用肌肉中或用肝臟中的糖分儲備，從而達到減肥效果，這便是現在仍然很流行的「食肉減肥法」。但余思行批評減肥法只是噱頭，而且壞處多多。

「以高蛋白質低碳水化合物作為減肥方法，長遠來說對身體有很大影響。首先，蛋白質多是動物性，吃大量動物性蛋白質來代替碳水化合物，會增加癌症風險。太多蛋白質，長遠會影響腎功能，肉類所含有的脂肪也會影響心臟心血管健康。」

余思行更提醒，雖然有研究指奉行「食肉減肥法」的人在減磅後，膽固醇及血壓也會下降，但長期吃太多肉類，會增加患大腸癌、胰臟癌、乳癌的風險。另外大量蛋白質會破壞很多身體機能，因為它酸度高，有機會引致尿酸過高，而動物性蛋白質亦有很多毒素，多吃令身體積聚毒素。所以，她建議大家多吃植物性而高纖的碳水化合物，才是最安全！



◀以多吃肉少吃碳水化合物來減肥，長遠對身體有害。

營養師余思行



碳水化合物



男士 250 女士 180

碳水化合物為我們提供能量，我們每日需要多少呢？

余思行說，人體每日吸收的六種營養之中，只有碳水化合物、蛋白質和脂肪會提供熱能。每克碳水化合物和蛋白質一樣，可提供4卡路里，而脂肪則提供9卡路里。

「成年人的熱量總數應該有50%-60%來自碳水化合物。舉例成年男人要吸收2,000卡路里，即1,000至1,200卡路里來自碳水化合物，將此數除以4，男士每日需要250-300克碳水化合物。

「一碗白飯有50克碳水化合物，含量和兩塊麵包或一碗麵相同，水果則每個含有大約15克碳水化合物，男士每餐吃一碗至一碗半飯，再加一個水果，每餐有65至90克便足夠。女士方面，根據每日需1,500卡路里為例，碳水化合物大概需要180-225克，每餐一碗飯再加一個水果便剛剛好。我們營養師，都建議大家每餐以碳水化合物為基本。」



男士每餐一碗飯加一個水果，便有約65克碳水化合物。

碳水化合物是能量之源，令我們有足夠精神及活動。上期營養師解構過它的結構、分類和來源，今期，余思行就教我們如何利用碳水化合物，為我們健康達到最佳效果。而不吃碳水化合物，「食肉減肥法」又是否可行，余思行亦為我們剖析！

糖尿病患者學懂計算

碳水化合物包括糖分、澱粉質及纖維，所以在食物標籤列明的碳水化合物，包括糖分、澱粉質和纖維加起來的總和。

懂得計這條數，便可以因應個人需要而揀選食物。例如糖尿病人需準確地計算食物中的碳水化合物含量，他們需將糖分包括在內，至於纖維就不用計算在內，因為纖維有助穩定血糖，而且通過腸道後不被身體吸收，所以只需將食物標籤中的碳水化合物總數，減去纖維後，便知道從這份食物中吸收多少碳水化合物。

「我們亦建議糖尿病人揀全麥類碳水化合物，盡量不要揀一些精製的五穀類，例如白麵包、白飯等，因為消化得快和吸收得快，血糖因而大幅上落，影響血糖控制。

「經常聽見人說『飯氣攻心』，便是因為很多糖一下子走進血管，胰島素不斷分泌來令血糖降低，令到人有眼口及暈的感覺。」余思行說。

◀標籤上有40g碳水化合物，當中6.2g是纖維，故這一份食物吸收的碳水化合物實數是33.8g。

Nutrition Facts Valeur nutritive		
Per 1 serving (70 g) / par 1 portion (70 g)		
Amount Teneur		% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories 265		
Fat / Lipides 5 g		8 %
Saturated / saturés 1.4 g		7 %
+ Trans / trans 0 g		
Cholesterol / Cholestérol 6 mg		2 %
Sodium / Sodium 1721 mg		71 %
Carbohydrate / Glucides 40 g		13 %
Fiber / Fibres 6.2 g		25 %
Sugars / Sucres 2 g		
Protein / Protéines 13 g		
Vitamin A / Vitamine A		0 %
Vitamin C / Vitamine C		0 %
Calcium / Calcium		0.8 %
Iron / Fer		13 %
* Percent Daily Values are based on 2,000 calorie diet.		
ALLERGEN INFORMATION Contains: wheat, soybean 致敏物質： 含有：小麥、大豆		