

番薯

很多糖尿病患者不敢吃番薯，以為入口甜美的番薯一定含高糖及高碳水化合物，事實上，番薯非常適合糖尿病患者食用。「番薯含有豐富纖維及抗氧化物，而每100克番薯的熱量只有90卡路里，碳水化合物含為20克，而升糖指數只是50至60，屬低水平，比白飯、白麵包這類會引致血糖波幅的精製碳水化合物，更適合糖尿病人食用。」

► 秋冬番薯特別甜美，適合糖尿病人食用。

深綠色蔬菜

菠菜、芥蘭、青椒、菜心、白菜、青莧菜、薺菜，都含有豐富的維他命A及維他命C，所有蔬菜都是低卡食物，每碗只有十幾卡路里，最高的亦不過是50、60卡路里，含豐富纖維，只要烹調時不加上大量油分，任何一種蔬菜都是糖尿病人的最佳朋友。

◀▶ 高纖全穀類營養豐富又低脂，真是糖尿病恩物。

全穀類

如果你是糖尿病患者，當你每次想吃麵包、米飯、意粉類時，請記住選高纖全穀類。「全穀類的穀糠（麥麩）及胚芽都含極高營養，包括鎂質、鉻質、奧米加三脂肪酸、葉酸等。但偏偏在處理穀類時，這些營養物被棄掉，剩下容易入口的白米、白麵粉，實屬不智。」余思行說。所以她建議糖尿病人應將大部分澱粉質食物轉為全穀類，一來夠營養，二來豐富纖維夠飽肚，三來穩定血糖。

► 平凡、平價的番茄，是最低吃的其中一種食物。

飽肚西蘭花

很多女士都愛西蘭花，愛它低卡又高纖，是減肥恩物，但原來它更是糖尿病者的超級營養食物。余思行說，西蘭花含豐富維他命A及維他命C，而且又低熱量、高纖維，兼有含量高的抗氧化元素及防癌物質。

西蘭花亦是眾多蔬菜中相當夠飽肚的一種，所以女士都愛他。同樣糖尿病者多吃它，亦會快有飽滿感，減少進食其他高脂高糖食物的慾望。「一碟白灼西蘭花只有75卡路里，但肯定讓你有一半飽感！」

很多早期糖尿病人覺得要戒口好淒慘，平日愛吃的食物要放棄或減少進食。其實控制血糖最緊要精明地控制飲食，一些會令血糖大幅飆升的食物要減少，轉為進食一些能穩定血糖的食物。今期營養師余思行就教大家認識這九位穩定血糖好幫手。

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：霍明志



豆豆好幫手

豆類含有你意想不到的豐富纖維及蛋白質，吃的份量毋須多，只要半杯、不論任何豆類，已經有8克或以上纖維，足夠我們每日纖維需求三分之一；它所含的蛋白質，亦相等於一安士（約30克）肉類，沒有脂肪，並且含豐富鎂質及鉀質。

而豆類之所以能夠對糖尿病患者特別有益，正是因為當中的纖維可以減慢消化速度和吸收過程，從而令餐後血糖穩定！

► 含豐富纖維及蛋白質的豆類，飽肚又夠營養。

深海魚護心

三文魚、吞拿魚、鯖花魚、希靈魚、比目魚都含有豐富奧米加三脂肪酸，能夠保護心血管，只要不是包上麵包糠、脆漿、麵粉來油炸，基本上吃這些深海魚都能達正面效果。對於糖尿病患者，它又能發揮特別保護作用，「研究發現，每周吃最少兩次深海魚類，可以保護糖尿病人的腎臟減低病變機會，原因是當中的奧米加三脂肪酸能保護血管！」

► 深海魚類含奧米加三脂肪酸，能保護血管。

果仁夠高纖

果仁含高纖維，亦含豐富油脂，而它的油脂為單元不飽和脂肪酸，前者能夠減慢消化和吸收，後者能降低體內的壞膽固醇水平，兩者都能保護糖尿病人。

有哪些果仁適合？余思行說，杏仁、松子、花生、榛子等都是有益之選。部分果仁的營養更是令人驚喜，例如核桃及亞麻籽就含有奧米加三脂肪酸。果仁亦是我們吸收鎂質及纖維的好幫手，所以無論是否糖尿病人，都應該將果仁納入日常餐單中。

莓類抗氧化

所有莓類都有很高的抗氧化物質，不但能保護心臟、防癌，而且不含脂肪，對任何人都是有益食物。余思行之所以推薦給糖尿病患者，因為它是眾多生果中相對低熱量，一杯藍莓只有約85卡路里，一杯士多啤梨則有約45卡路里。加上莓類亦能提供豐富維他命及纖維，升糖指數為40至50，進食後不會引致血糖波幅，絕對是糖尿病人的佳品。

◀▶ 所有莓類均含豐富抗氧化元素。