

# 糖尿病的飲食新概念

## —— 糖尿病的飲食計劃和糖化指數

資料提供：許苑慧 營養師

隨著現代社會生活方式的改變，糖尿病的發病率顯著上升，雖然在醫療條件先進的美國，病人一般都能得到良好的藥物治療，但平時一日三餐如果能夠得到科學管理，日復一日持之以恆，再配合藥物對血糖的有效控制和適量運動，糖尿病患者的生活質量很大程度上可以得到保障，充分享受人生的樂趣。

醫學營養科的許苑慧營養師指出：糖尿病患者應該先了解糖尿病的飲食準則，在此基礎上再科學制定自己的飲食計劃，不僅可以最大程度滿足自己的口味，而且還能做到有效控制血糖。

糖尿病的飲食計劃有多種管理方法，包括：

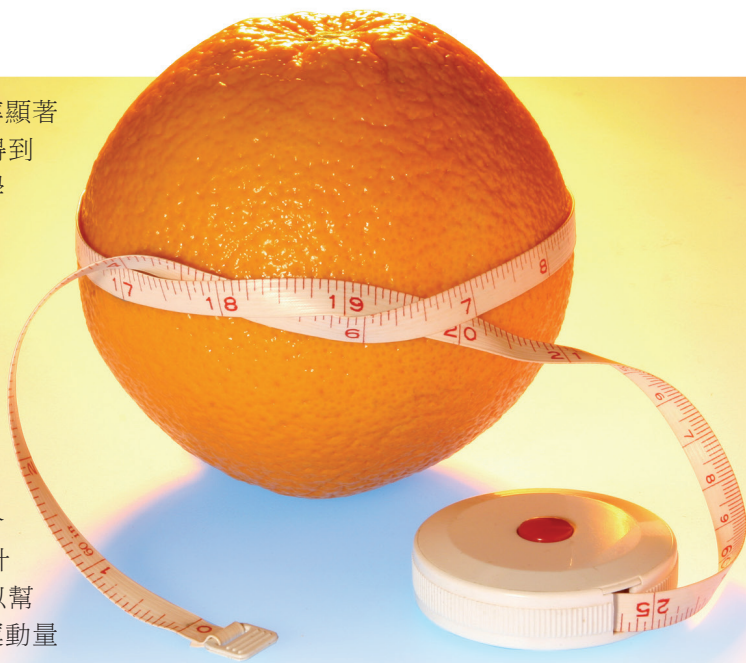
**碳水化合物計算法：**計算食物中的碳水化合物含量以控制血糖。食物含有碳水化合物會增高血糖。計算出你食用的碳水化合物同時設定食用的上限就可以幫助血糖的控制。食用適量的碳水化合物是依據你的運動量及服用的糖尿病藥物而決定。

**餐盤設計法：**改變食物份量來控制體重及糖尿病。

**糖尿病金字塔法：**將食物分為六大類來控制食物的份量。

**糖化指數法：**以食物的糖化指數來選擇碳水化合物的種類。

許苑慧營養師又介紹說，糖化指數是個比較新的指導糖尿病飲食計劃的觀念。糖化指數是計算各種食物含有碳水化合物血糖升值的速度與指標食物的比較。普通用的指標食物是白麵包或葡萄糖，它們的指數定為100。高指數的食物提升血糖的速度比低指數的食物為高；脂肪及高纖食物同時食用一般會降低食物的糖化指數；食物處理越多或越久會增加糖化指數。例如：水果蔬菜越成熟指數越高；果汁比水果本身的指數高；馬鈴薯泥比烤馬鈴薯的



指數高；快煮比煮爛的麵條指數低；糙米比大米的指數低。

但糖化指數只是代表食物含碳水化合物的類別，並不代表平時食用的份量。食物的份量仍然是體重及血糖控制的基本要訣，糖化指數也受到其他同時食用的食物影響。高指數食物及低指數食物共食則可平衡對血糖的影響。許多高糖化指數的食物是比低指數的更營養。譬如燕麥的指數比巧克力高，所以必須用基本營養原則來衡量食物。

對大多數的糖尿病患者來說，控制血糖的最主要方法是碳水化合物的計算、運動及藥物控制，但各種食物的碳水化合物都能影響血糖，所以糖化指數可以對血糖有更細密的調節。

### 常見碳水化合物的糖化指數

低糖化指數 < 55	中糖化指數 55 -70	高糖化指數 > 70
100%stoneground全麥麵包、薏仁、玉米、蘋果、橙子、香蕉、葡萄、紅蘿蔔、脫脂奶、豆奶、黃豆、巧克力	粗燕麥、黑麥麵包(rye bread)、糙米飯、蕃薯、芒果	白粥、白飯、西瓜、菠蘿、馬鈴薯、粟米片、河粉、爆米花