

# 糖尿病患者的超級食物



如今糖尿病患者要想享用健康美味的食物，一點不難！十類最佳超級食物已經揭曉了！它們個個懷有絕招，那就是都含有較低的糖化指數(Glycemic Index)，同時含有因飲食不均衡而缺少的主要營養成份，例如：鈣、鉀、纖維素、鎂、維生素A(胡蘿蔔素)、C、D及E。

## 豆類

不論您是否喜歡腰豆、黑豆、眉豆、紅豆、蠶豆、毛豆或黃豆，您都不可能發現比豆類更富營養的食物。豆類含有極高的纖維素，半杯量的豆類就可以供給您每天三份之一所需的纖維素，同時豆類也含有豐富的鎂和鉀。豆類是屬於澱粉性蔬菜，半杯豆類相等於三份一杯飯的碳水化合物份量，但半杯的豆類可以供給一安士肉類的蛋白質和不含飽和脂肪。如果要節省時間，您也可以選用罐裝豆類，但要用水清洗以除去其中的鹽份。

## 深綠葉蔬菜類

菠菜、甘藍菜(kale)、芥菜、菜心、芥蘭等深綠葉蔬菜都含有很低的熱量及澱粉，您可以放心隨意食用。

## 全穀類

全穀類中的胚芽及糠是最具營養價值的。假如您買的麵包是經加工處理的麵粉(Enriched wheat flour)，就不可能得到這些營養。它同時含有鎂、鉻、奧米加脂肪酸及葉酸。

## 高奧米加脂肪酸的魚類 (Omega-3 Fatty Acid)

三文魚、鮭魚(吞拿魚)、沙丁魚、鯖魚、鱒魚都含有豐富的奧米加脂肪酸，但切記不要用麵包粉煎炸。

## 蕃茄

這是一種廣受歡迎的蔬果，可用作沙拉、小吃及配菜。它可以供給您主要的營養包括維生素A、C、鐵質及維生素E。

## 莓果類

不論您是否喜歡藍莓、紅莓、草莓或其他種類，這些可愛的小莓果都含有大量的抗氧化物、維生素及纖維素。可選用不同的莓果加上低脂或脫脂乳酪做成美味的甜品。

## 柑橘類

小柑橘(Clementine)、橙、柚子、檸檬及青檸都是您最佳的選擇。這些食物可供給您可溶性纖維及維生素C。

## 蕃薯

這是一種澱粉性蔬菜，含有豐富的維生素A及纖維。嘗試用它取代普通馬鈴薯，因為它含有較低的糖化指數。

## 脫脂奶及乳酪

大家都知道奶類食物可以幫助強化骨骼及牙齒。除了鈣質外，許多強化的奶製品都含有維生素D。近來更多的醫學研究都顯示維生素D對身體健康有密切的關係。

## 堅果類

一安士的堅果含有的健康脂肪具有長效性，可以幫助耐餓。它同時含有豐富的鎂及纖維素。某些堅果如核桃、亞麻籽(flaxseeds)更含有奧米加脂肪酸。

資料來源：美國糖尿病協會