

4 多多選高纖

纖維屬碳水化合物，消化時間較長，且不會被人體吸收，故進食高纖類食物可令血糖平穩。陳勁芝建議糖尿病人每餐都應有高纖類食物，例如糙米、燕麥，小食亦應以高纖為主，例如果仁、高纖乾果類。

「纖維素由於不會被人體吸收，故如果某食物標明每份含50克碳水化合物，當中含3克纖維，進食後你實際攝取到的碳水化合物量是47克。所以選高纖食物最實際！」

她舉例，市面上有一些高纖餅乾，每100克含11至12克纖維，飽和脂肪量不高，適合糖尿病人食用。

很多糖尿病人以為穀麥早餐含豐富纖維，可大量進食，但陳勁芝提醒，每半杯穀物類含22至40克碳水化合物，如果為了攝取較多纖維而搏命吃，就容易過量！

另外陳勁芝亦提醒，糖尿病患者如本身有高尿酸問題，就不宜大量進食高纖維食物，每日不宜超過一次。

▶ 每100克含11-12克纖維的餅乾，適合糖尿病人食用。



故寧選較高G值的脫脂奶。

營養資料	每100毫升
能量 Energy	65 千卡/kcal
蛋白質 Protein	3.3 克/g
總脂肪 Total fat	3.7 克/g
飽和脂肪 Saturated fat	2.5 克/g
反式脂肪 Trans fat	0 克/g
碳水化合物 Carbohydrates	4.6 克/g
糖 Sugars	4.6 克/g
鈉 Sodium	56 毫克/mg

5 不應太依靠低GI值

一些包裝食物註明低GI值，即低升糖指數，進食後不會令血糖快速上升，故適合糖尿病人食用。不過陳勁芝提醒，不要單靠GI值，應連同標籤內所有數據衡量。

「舉例說，全脂牛奶的GI較低，因為需要較長消化時間；脫脂或低脂牛奶相對GI較高，因快消化，但這不代表全脂奶較健康！全脂奶含高飽和脂肪，糖尿病人如果只求血糖平穩漠視心臟健康而飲用全脂奶，又或選擇低糖或無糖卻含高飽和脂肪的曲奇或朱古力，增加患心臟病機會，後果可能更嚴重！」陳勁芝說。

所以，陳勁芝認為揀選食物時，在同等碳水化合物含量下，如果低糖或低GI得來卻含高脂，寧棄莫取；如低GI是由於高纖，並含低脂肪，就非常可取。

6 脂肪宜少不宜多

絕大多數糖尿病患者以為少吃糖、少吃澱粉質便可，因而忽略了脂肪。陳勁芝說，糖尿病人絕對要控制脂肪攝取量，特別是飽和脂肪及反式脂肪。

「過量的脂肪容易引致肥胖，特別是中央肥胖，養成脂肪肝。當肝臟有較高比例脂肪時，空腹血糖值會較高，令血糖更難控制。當血糖控制差，所有併發症機會亦大增。」陳勁芝說。

研究發現糖尿病患者患腸癌風險比常人高30%，如再大量進食脂肪，或有中央肥胖，腸癌風險再增！

精讀標籤法

美國註冊營養師 陳勁芝



糖尿病患者切忌亂咁食，但要他們見營養師，大多耍手兼擰頭，怕從此無啖好食。

其實糖尿病飲食原則絕對毋須禁食，只要學懂揀飲擇食兼控制份量就甚麼都可以吃。現時食品包裝清楚列明營養成分，挑選合適食物話咁易。今期營養師就教糖尿病人精讀標籤6法！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：霍明志



糖友

1 盯緊碳水化合物

糖化血色素 (HbA1C) 在6.5%以下為理想血糖水平。很多人以為影響血糖的只有糖，只要少吃糖便能保持血糖正常，這觀念是錯的！直接影響血糖的不單是糖，而是所有碳水化合物。

「碳水化合物包括澱粉質及糖分，進食、消化後最終轉化成糖供身體所需，當胰島素不足或身體未能有效使用胰島素時，血液內的血糖便會大增，所以碳水化合物的攝取量絕不應過量！」陳勁芝說。

閱讀標籤最重要留意「總碳水化合物」含量（糖分及膳食纖維亦包括在內），英文是「total carbohydrates」或「total carbs」，並因應個人需要作出適當選擇。例如一般全蛋麵每個含30克碳水化合物，高活動量男士可進食兩個，低活動量女士可進食一個。

小吃以不超過20克碳水化合物為佳，左上圖這款餅乾，每獨立小包含12.4克碳水化合物，作為下午小食剛好。

Carbohydrates / 碳水化合物	74.4 g / 克	12.4 g / 克
- Sugars / 糖	0.7 g / 克	0 g / 克



▲ 每獨立包裝（重16.7克）含12.4克碳水化合物，作為小吃剛剛好。

碳水化合物攝取量

	主食(克)	小食(克)
女士(低活動量)	40-50	10-15
男士(低至中活動量)	50-60	15-20
女士(中至高活動量)	60-70	20-25
男士(高活動量)	60-70	20-25

2 糖分愈低愈好

糖是碳水化合物，消化過程極短，進食後可以在15分鐘內令血糖上升，故陳勁芝建議同等份量的食物，糖分含量以較低者為佳，亦可選擇無糖類。

「包裝食物如註明不含糖分或sugar free，法例規定每100克或毫升食物含不多於0.5克糖可註明無糖，這個極微的含糖量，對身體血糖影響極微。市面上有很多無糖飲品，例如無糖可樂、無糖咖啡、無糖汽水，都適合糖尿病人飲用。」

而選擇低糖飲品時，陳勁芝提醒絕不要掉以輕心以為糖分很少，因為其糖含量隨進食份量大而倍增，「低糖飲品或食品，每100克/毫升含不多於5克糖，一包375毫升飲品便含18.75克糖分，如果是500毫升裝更含25克糖！」

她建議，糖尿病人每次進食時，糖分與碳水化合物比例以不超過1/3為佳。



◀ 無糖飲品，適合糖尿人飲用。

Nutrition Facts per 100mL	
Energy	0kcal
Carbohydrate	0g
Protein	0g
Fat	0g

3 較低糖 要小心

市面上亦有不少「較少糖」、「較低糖」、「輕怡」等聲稱，陳勁芝指出這些只比原裝版食物少含25%糖分，如本身是高糖食物，減了25%亦不會變成真正低糖，故大家緊要閱讀營養標籤時看清其含糖量。

亦有一些註明無添加糖食物，即沒有「額外」添加糖分，但本身已含不少糖分，例如果汁、果醬、乾果等。故陳勁芝仍是這一句：記緊細閱營養標籤中的糖分含量。

有些食物含有一定糖分，如牛奶、乳酪含乳糖，果汁含果糖，故選擇時，在同等份量下，以含較少糖分者為佳。



碳水化合物 Carbohydrates	51.6(克/g)	20.6(克/g)
糖 Sugars	50.4(克/g)	20.2(克/g)



碳水化合物 Carbohydrates	10.5(克/g)	10.5(克/g)
糖 Sugars	10.5(克/g)	10.5(克/g)

碳水化合物 Carbohydrates	0.4(克/g)	0.4(克/g)
糖 Sugars	0.4(克/g)	0.4(克/g)

碳水化合物 Carbohydrates	13.6(克/g)	13.6(克/g)
糖 Sugars	13.6(克/g)	13.6(克/g)