

## 營養部

### 養和醫院

香港跑馬地山村道2號中院4樓

電話：(852) 2835 8674

傳真：(852) 2892 7428

dietitian@hksh-hospital.com

www.hksh-hospital.com

星期一至星期五：上午九時至下午六時

星期六：上午九時至下午一時

星期日及公眾假期休息

### 養和東區醫療中心

香港筲箕灣阿公岩村道5號李樹芳樓5樓

電話：(852) 2917 1150

傳真：(852) 2892 7404

dietitian@hksh-emc.com

www.hksh-emc.com

星期一至星期五：上午九時至下午五時

星期六：上午九時至下午一時

星期日及公眾假期休息



查詢或預約，歡迎聯絡我們

# 健康飲食控血糖

## 甚麼是糖尿病？

當胰臟的胰島素分泌不足或身體未能有效地使用胰島素時，體內的血糖會因使用不當而水平過高，並有可能需要從小便中排出。

## 胰島素的功能

食物中的糖及碳水化合物經人體進食及吸收後，會轉化為血液中的糖分，簡稱「血糖」。血糖上升時，胰島素便會像鎖匙般將細胞的門鎖打開，讓血糖進入各器官，以轉化成能量或儲存為肌糖原、肝糖原或脂肪，以備日後使用。

## 糖尿病的病徵

很多糖尿病患者均沒有明顯病徵。部份病人在驗尿或驗血時方才確診。

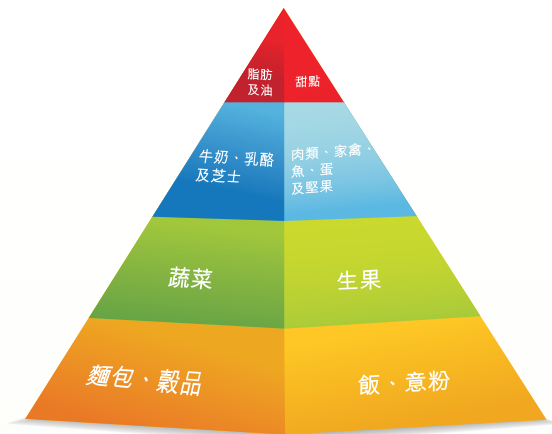
以下是常見糖尿病病徵：

- 尿頻及尿量增多
- 容易口渴
- 經常疲倦
- 食慾大增
- 體重驟降
- 皮膚痕癢
- 女性陰部容易受念珠菌感染，引致陰部痕癢
- 視力問題
- 傷口容易發炎及經久不癒
- 足部麻痺、刺痛或無力

## 糖尿病飲食治療的基本原則

### 飲食要均衡及多元化，以攝取足夠營養

要身體健康，糖尿病患者必須保持均衡飲食，以攝取足夠營養。日常飲食應符合食物金字塔的原則，多攝取高纖五穀、生果及蔬菜，適量進食低脂肉類（瘦肉、家禽、魚、蛋白等）及低脂高鈣類，減少進食高脂、高糖及高鹽食物。



### 飲食要定時定量，以保持理想的血糖值

碳水化合物經消化及吸收後會轉化成血糖，令血糖上升。糖尿病患者宜將碳水化合物的攝取量平均分佈在早、午、晚三餐及適量小食中，以控制血糖值，避免出现血糖過低及低血糖休克等與急性糖尿病相關之病症。這對需要注射胰島素及服用降血糖藥的人士尤其重要。

### 減少進食高糖食物、甜點及糖類

糖是碳水化合物之一。一般而言，高糖食物含大量碳水化合物，少量已能令血糖急劇上升，而且營養成份較低，少吃為佳。如欲進食，應向註冊營養師諮詢如何與其他食物對換。

高糖食物包括：

- **糖類**
  - 各類白糖、黃糖、咖啡糖、紅糖、蜜糖、片糖、冰糖、果糖等(如要加糖，可以用代糖代替)
- **高糖分飲品**
  - 煉奶、朱古力奶、果味牛奶及飲品、奶昔、汽水、果汁、柑桔青檸、蜂蜜綠茶、柚子茶、蔘蜜、加糖涼茶、乳酸飲品、運動飲品、加糖奶茶及咖啡
- **罐頭生果及涼果**
  - 含糖漿之罐頭生果、蜜餞、加糖乾果、糖薑片、陳皮梅、甜話梅、甘草檸檬、山楂餅
- **中式甜品及糕點**
  - 各款中式糖水、燉蛋、燉奶、月餅、年糕、馬蹄糕、各類中式禮餅、賀年糖果
- **西式甜品及西餅**
  - 各款西餅、芝士蛋糕、批類及撻類、曲奇餅、果凍、布甸、雪糕、慕絲
- **甜包點**
  - 奶皇包、蓮蓉包、叉燒包、菠蘿包、蛋撻等
- **高糖分調味料**
  - 茄汁、甜醬、酸梅醬、甜酸醬、五柳汁、海鮮醬、蠔油、叉燒醬及果占等
- **高糖分湯料**
  - 蜜棗、圓肉、紅棗、糖冬瓜、無花果

## 進食適量高澱粉質食物

澱粉質是另一種碳水化合物。許多食物都含澱粉質，當中大多數的營養價值甚高，不可完全不吃，但宜控制攝取量。註冊營養師可為您釐定此類食物的適當份量，以便控制血糖。如湯類或菜式的食材含澱粉質，同一餐的五穀類份量應相對減少。

高澱粉質食物：

- 五穀類如粥、粉、麵、飯、意粉、通粉、麵包、燕麥、餅乾等
- 根莖類蔬菜如薯仔、蕃薯、芋頭、蓮藕、甘筍、粟米等
- 乾豆類及其製品如紅豆、綠豆、眉豆、赤小豆、百合、扁豆、粉絲等
- 中式湯料如清補涼、淮山、芡實、人蔘、花旗蔘等
- 水果類如提子、橙、香蕉、蘋果等
- 黃豆類如加糖豆漿、黃豆乳酪、熟黃豆等
- 奶類如鮮奶、淡奶、奶粉、乳酪等



## 多進食高纖食物

除澱粉質及糖分外，纖維亦屬碳水化合物。纖維不能被人體吸收，故此不會令血糖上升。多吃高纖食物有助控制血糖，保持心臟及腸道健康。糖尿病患者平日應多選擇麥包、燕麥、蔬菜、水果及乾豆類等全穀類高纖食品。根據美國營養學會之建議，每人每日應攝取25至35克纖維。

高纖食物包括(每半碗含2至4克纖維)：

- **五穀類**
  - 紅米、糙米、黑米、薏米、麥米、燕麥、黑麥、全麥餅乾、高纖麥餅、全麥維、全麥維粟米片
- **蔬菜及瓜類**
  - 西蘭花、茄子、菠菜、芥蘭、節瓜、椰菜、白菜、生菜、菜心等綠葉蔬菜(每日2碗或以上)
- **生果**
  - 橙、柑、蘋果、啤梨、桃、藍莓等(每日進食2至3份)
- **乾豆類**
  - 腰豆、紅豆、綠豆、眉豆、黑豆、扁豆

## 減少進食高脂食物尤其是動物脂肪

高脂食物雖然不會直接影響血糖，但會令餐後血糖較難下降，甚至持續維持高水平。脂肪攝取量如長期過高，容易影響胰島素的運作，使血糖較難控制。此外，攝取過量脂肪(尤其是肉類的飽和脂肪)亦有損健康，大大增加患上心血管病及癌症之風險。

## 多選清淡菜式

無論是在家烹調或出外進食，都應多選擇蒸、煲、灼、炆、焗、烤等煮食方法。在醃製調味過程中，應盡量少加糖、鹽及調味料。另外，應盡量避免以芡汁拌飯，以減少脂肪及糖的攝取量。

如需更詳盡的飲食評估及建議，請聯絡本院註冊營養師。

如需更詳盡的飲食評估及建議，請聯絡本院註冊營養師。

