

# 糖尿管理

「辛苦搵來自在食」有些糖尿病友誤信只要有吃降糖藥，就可以大吃大喝，不會令血糖上升。另外，又有些病友什麼都不敢吃。過嚴或過鬆的飲食控制可導致營養不良，又未能好好控制血糖。

我們所進食的碳水化合物經消化後會轉變為葡萄糖，從小腸吸收進入血管，成為血糖。當你輕視它，糖尿病更會和各種症狀配對，例如代謝綜合症。二型糖尿病是一個進展性疾病，病友在治療時要關注短期和長期的兩個目標：短期控制就是要穩定血糖，從而防止併發症；長期控制就是要保護心腦血管。如果想把握控制糖尿病的技巧，同時又可以維持均衡及多元化飲食和穩定血糖水平，就要懂得與糖尿病共舞，才可成為真正的智者，明白平衡的真諦，既可以自由地享受美食，又可以鍛鍊肌肉、活出七色彩虹的人生。

現今認識糖尿病的途徑數之不盡，病友可透過不同渠道去學習。不過亦要注意資訊的來源，避免一些誤導的廣告或宣傳手法。眾所周知，如飲食中毫不節制地加入糖份，便會加重胰臟的工作量。要緊握控制飲食中的碳水化合物的攝取量和澱粉質及糖類的吸收速度。高纖維的食物配合碳水化合物能有效地穩定血糖，因為纖維素可延長身體吸收碳水化合物的時間。建議三餐每次進食最少一碗蔬菜、瓜或菇類。

及早獲得糖尿病教育及輔導，可糾正病友對此病的錯誤認識，積極配合治療。糖尿病的知識及管理可透過個別糖尿病管理課程、飲食心理輔導及健康講座來協助病友穩定血糖水平，配合治療，延緩或避免併發症出現。細心專業的註冊營養師為病友編制食物分佈表，分享自煮及出外飲食的技巧，為病友增加可選擇的食物種類。

## 烹調小貼士

- ◇採用清淡、少油、少鹽、少糖的烹調原則
- ◇選用低熱量的香料，如薑、蔥、香芹、香草、花椒八角、蒜頭、果皮及胡椒粉等，同時亦可減低用鹽的份量
- ◇善用少油、快炒的方法，每人每餐的食用量應為1至2匙。避免煎炸食物，善用蒸、煮、灼、炆、焗等烹調方法
- ◇烹調肉類時，最好先去皮膚，以減低動物脂肪的含量
- ◇多選用新鮮或急凍的食物，避免罐頭或加工食物
- ◇避免選用大量預先調製好的醬汁，海鮮醬、茄汁

(文章轉載自浸訊222第88期)

資料來源：余碧玲營養師

香港浸信會醫院營養師主管