

新竹馬偕紀念醫院

地址：

30071 新竹市光復路二段 690 號

電話：

03-5166868，03-6119595

電子郵件：service@mmh.org.tw

- 健康諮詢專線：03-6118865
週一～週五 上午 9:00~12:00
下午 14:00~17:00
週六至中午 12:00，例假日休息
- 語音掛號電話：03-5166516
- 人工掛號電話：03-6118866
週一～週五上午 8:00~17:00
週六上午 8:00~12:00

請你跟我這樣做~~

糖尿病人過年“食”力

檢視: 2018/07/19

營養課



新竹馬偕紀念醫院

Hsinchu MacKay Memorial Hospital

(C)MacKay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院 著作權所有，並保留一切權利

新竹馬偕紀念醫院營養課 柯麗苓(摘自：馬偕電子報第115 期)

年關將近，第一次與糖尿病一起過年的陳先生憂心忡忡的來到營養門診詢問有關過年的飲食問題，希望在過年期間可以與家人共享美食又不影響血糖。營養師建議從下列幾點著手：

(一) 年菜採購與烹調原則

及早擬定菜單，避免購買過多食物或不必要用的東西。並審視每道菜色的烹調方式，是否符合『低油、低鹽、低糖、高纖維』的飲食原則。

1. 低油烹調方式:如蒸(蒜香蒸明蝦)、滷(滷牛腱)、烤(脆皮烤鴨)、燉(青木瓜燉排骨)、燻(燻雞)、燜(香燜毛豆)、紅燒(紅燒素肚)、涼拌(涼拌海哲皮)等。
2. 低油烹調器具:可多利用不沾鍋、微波爐、電鍋、烤箱、燜燒鍋、蒸籠，減少傳統煎、炸的烹調方式。

(二) 過年飲食原則

1. 注意『份量』的節制:在過年期間，雖然吃是重頭戲，但糖尿病患者仍須依照平日的飲食份量，活用食物代換，以同等份量的年節食品取代日常同類別的食物。
2. 定時定量:無論是服用降血糖藥或是注射胰島素者都應定時定量，不可以暴飲暴食。
3. 降低油脂的攝取量:年菜中不可或缺象徵「年年有餘」的全魚，可選擇清蒸取代傳統油炸、糖醋的方式。象徵「吃雞起家」的雞，則可以選擇以脆皮烤雞，運用烤的方式可將部分油脂逼出。
4. 增加纖維質的食物:傳統上，年菜為了表示豐盛，肉類的比例非常高，對糖尿病患者而言亦不恰當，因此可加入代表「長長久久」的長年菜，也有人用『韭菜』也同樣有長長久久的意思。

另外，「好彩頭」的菜頭，都是富有吉祥意的菜餚。嘗試以蔬菜為配料的菜色中，將肉類改為配菜，以蔬菜為主菜，增加纖維質的攝取量，一來增加飽足感，二來水溶性膳食纖維可延緩血糖上升。

5. 象徵著全家團圓的什錦火鍋也是年菜一大重點。食材的選擇上以新鮮少加工的食物為佳，如適量的雞肉、魚、豬、牛肉片或黃豆製品；另外蔬菜（茼蒿、金針菇...）、蒟蒻要準備的多一些，可用來調節飽足感。火鍋的湯底可用植物性食品熬製，鮮美且沒有動物性高湯的油膩。沾醬部分最好自己調製，材料可以按喜好選用蔥、薑、蒜、辣椒、九層塔、香菜等，加醬油、醋來製作，熱量約為沙茶醬的五分之一，也可減少鹽份的攝取。
6. 低鹽，多使用新鮮食品，少用加工過的罐頭、臘肉、香腸或醃製食品，藉由新鮮食物的原味來減少調味品的使用。
7. 習俗中，過年總是要吃些甜食，甜甜嘴說好話，建議用代糖來取代砂糖、蔗糖、果糖甚至蜂蜜。
8. 過年期間，免不了準備一些瓜子、花生、腰果、核桃、開心果等零食，這些東西並非全然不好，適量食用對身體有益，但只怕一吃起來就沒完沒了，建議糖尿病患者將一天的油脂量(包含烹調用油及堅果類食物)作適當的分配，避免攝取過多油脂。另外就是飲品方面，要看清楚營養標示。白開水、黑咖啡、清茶或無糖的茶飲料、低卡(健怡)可口可樂都是不錯的選擇。
9. 飲酒勿過度。雖然血糖控制良好者，可以適量飲酒。所謂適量是指每次 1~2 份酒精當量 (30 毫升高粱酒或 40 毫升威士忌或 90 毫升花雕或 120 毫升白葡萄酒或 260 毫升啤酒)，但每週以 1~2 次為限。

最後，營養師提醒陳先生，過年應是心情在過年，疾病並不會暫時消失度假去，不可自行停藥，以免樂極生悲。此外，過年期間，吃的多動的少，餐次不定，這都會引起血糖高低不穩定，因此應多測量血糖，一旦有異常的血糖數值時，應馬上處理並找出原因。

陳先生表示了解地點點頭，並當下決定要回去向家人傳授從營養師這裡學來的控制飲食秘訣，以共同擬定過年菜色，準備過個健康又無負擔的好年。

~新竹馬偕紀念醫院·關心您的健康。