

醣 & 糖大不同

◎台北長庚營養治療科營養師 王永婷

許 多糖尿病患者常會刻意避開澱粉，以為只要不吃或少吃主食（米飯、麵食、麵包…等），就可以把血糖控制好，其實這樣的方法剛開始或許會讓飯後血糖升高較不明顯，但長期的飲食不均衡，卻會導致血糖起伏更大，無法穩定控制。

主食中的澱粉存在的是「醣」，是人體主要的能量來源，攝取不足時不止影響健康，也會導致低血糖的危險；相較之下更需要限制的是「糖」，稍微攝取過多，血糖飆升明顯。這兩種「ㄊㄨㄛˇ」到底有什麼差別呢？

醣類與糖類有什麼不同？

	醣類（所有糖的總稱）	糖類（精緻糖）（單糖、雙糖）
營養標示	碳水化合物	糖或碳水化合物
食物範圍	奶類、五穀根莖、蔬菜、水果皆含有碳水化合物，也包含精緻糖在內。	也屬於醣類的一種如：果糖、砂糖、蔗糖、蜂蜜等。 單糖：葡萄糖、果糖、半乳糖。 雙糖：蔗糖、麥芽糖、乳糖。
特色	當吃進這類食物，不一定會感受到明顯甜味，須經過口腔唾液（澱粉酶）的分解後，變成最小分子的葡萄糖，以利腸道吸收。	舌頭一嚐到就能立即感受甜味（糖的甜度：果糖 173、蔗糖 100、葡萄糖 74、麥芽糖 33、半乳糖 32、乳糖 16），除了提供熱量之外，幾乎不含其他營養素，容易引起蛀牙及肥胖問題，因吸收迅速，可直接影響血糖，使血糖短時間快速升高，應減少食用。

醣類對人體的重要性？

當攝取麵包、米飯等澱粉類食物，經過消化道分解後，變成最小分子的葡萄糖，血中的葡萄糖就是「血糖」，可經由血液運送到身體各個細胞，提供養分及熱量，而多餘未被利用的糖分則變成脂肪儲存在組織、器官中，造成肥胖。

如何知道食品被加了太多的糖？

除了以味覺感受，還可以透過食品包裝上的營養標示來得知。多數的營養標示會將糖含量歸類在碳水化合物中，

少數包裝會額外標示「糖」的含量，這時可從食物的來源做判斷，例如：含糖飲料上標示的碳水化合物幾乎 100% 等同於精製糖的總量，而餅乾、甜點幾乎都是以麵粉（醣）及糖作為主要的原料。

糖尿病患者能不能吃糖？

對糖尿病患者來說，到底能不能吃糖呢？含糖飲料、糖果、果汁真的完全碰不得嗎？

正常情況：

糖尿病患者任何食物都可以吃！但要仔細的計算和代換，因為這類食物會使血糖控制不良，升血糖速度太快，因此仍建議少吃為妙，若真的想吃甜食建議用市售的代糖作為甜味來源，否則就要學會如何精算含糖量。

特殊情況：

當血糖低於 70mg/dl，並出現有發抖、頭痛、冒冷汗及意識不清的情況時，需要立即攝取單糖，如：15 克葡萄糖包、3 ~ 5 顆方糖、120 ~ 180cc 的果汁，因為單糖能夠迅速地被吸收而提升血糖，及時矯正低血糖症狀；而米飯、麵包等醣類食物亦可，但需要時間消化分解成葡萄糖，來改善低血糖症狀。

攝取足夠的「醣類」能使身體機能正常運作，生命延續，要正常吃，千萬不能不吃；而含「糖」飲料、各類甜食糕點則一定要節制，同時學會食物的含醣量，就可避免多餘的熱量造成身體負擔，如此一來，不必棄美食也能輕鬆控制血糖。☺

