

控糖高手

林口長庚營養治療科營養師 朱偉菁



過 去三十年，台灣地區由於經濟環境的變遷，我國國民之疾病型態有顯著的改變。慢性病已成為危害我國國民健康的重要原因。1982年以來腦血管疾病、癌症即為我國國民十大死亡原因，而慢性病死亡原因中以糖尿病增加速度最為明顯。

然而在這個開放性的時代，資訊、媒體、報章雜誌及網路發達，使得民眾聽取資訊多元又混雜，然而糖尿病為普遍的慢性病，而且常合併有其它疾病如：高血脂、高血壓、高尿酸，因此民眾常從各管道獲取知識，而其中有很多知識是不正確或沒有根據的，例如：吃起來會甜的東西才有醣分，不會甜的就含醣分等，甚至很多人會尋求偏方降血糖，當然也有人因為太緊張，而導致聽到什麼就不敢吃什麼，不正確的禁食導致飲食不均衡，因此藉由這篇文章來解除一些大家對於糖尿病的迷思。

● 迷思一 不要神化了GI（升糖指數）值

低GI食物一定有它的好處在，但是低GI不等於無糖、低糖、沒熱量及低熱量，因為很多糖尿病人或減重的人會認為吃低GI食物，東西就可以吃比較多，其實這是不正確的觀念，因此應該先了

解GI值是什麼東西，千萬不要盲從！

GI值是什麼呢？稱為「升糖指數 Glycemic index」，是以食用純葡萄糖（pure glucose）100公克後，2小時內血糖增加值為基準（GI值=100），其他食物則以食用後2小時內血糖增加值與食用純葡萄糖的血糖增加值作比較得到的升糖指數。代表我們吃進的食物，造成血糖上升速度快慢的數值；吃進較高GI值的食物，血糖上升速度較快，促使胰島素分泌增加，相反的，吃進較低GI值的食物，血糖上升速度則較慢；而相同熱量的食物，也會因為食物的種類、烹調方式、來源及含纖維量的不同，導致GI值的不同。一般來說，含糖量、碳水化合物較高或消化吸收快的食物，如精製米、麵粉製品、西瓜、芒果、鳳梨、香蕉、荔枝及龍眼等水果，GI值較高；纖維質含量較豐富的食物，如糙米、燕麥或全麥食品、番茄、葡萄柚GI值則較低。

升糖指數所代表的是一種食物所含醣的種類或特質，不等於含醣量，因此食用多少份量才是糖尿病和減重的飲食管理重點。如1碗白飯和1碗糙米飯含醣分的克數是相同的，但由於糙米飯跟白飯的差別在於糙米飯含纖維較高，使得血糖上升速度及幅度較低（所謂低

GI)，因此血糖會比較穩定，但若今天因為吃糙米飯就多吃了 2 碗，血糖恐怕比吃 1 碗白飯來的高，因為即使糙米飯為低 GI，但食用醣克數增加，血糖還是會升高。最重要的是，任何類型食物不論升糖指數高或低，只要將總醣量控制好，再把原本食物份量換成低 GI 食物就能穩定控制血糖。

● 迷思二 糖尿病患者不能吃稀飯？

在飲食衛教過程中常遇到患者提及從網路或聽隔壁有糖尿病的鄰居說不能吃粥，這是真的嗎？其實，稀飯屬於含醣類豐富的主食類，一碗白稀飯的醣量和熱量相當於半碗的白米飯，但因糊化程度較高，進入人體腸道後，消化吸收快速，因此易使血糖上升快速且較無飽足感，這其實就是如上所說的 GI 值比較高的食物，高 GI 的食物若搭配低 GI 的

食物是可以降低 GI 值，所以不是不能吃稀飯，而是需搭配一些低 GI 的食物，如含纖維的蔬菜類及含蛋白質的肉、魚、豆、蛋類食物，就能穩定控制血糖。

● 迷思三 喝糖尿病專用牛奶可以降血糖？

「營養師我有糖尿病，所以我只能喝糖尿病專用牛奶或奶粉，血糖才會控制好」，其實糖尿病專用奶粉或牛奶亦含有醣分，如亞培葡納利樂包為例，1 瓶含 26g 碳水化合物，約等於半碗飯的醣分，因此糖尿病專用牛奶 1 瓶適合取代 1 餐正餐，而不適合隨時補充。然而也有很多人疑惑，糖尿病患者是否可以喝一般鮮奶及奶粉等乳製品？其實奶類若沒有額外添加糖，1 份 240c.c 的含醣量是 12g，只要依照建議份量攝取，每天補充 1 杯奶類是沒有問題的，只要不把牛奶當水喝，不過量即可。

常見食物之升糖指數表

項目	低 GI 值：55 以下	中 GI 值：55 - 70	高 GI 值：70 以上
五穀根莖類	全麥早餐穀類、山藥	米粉、速食麵、通心粉、豌豆(仁)、水煮馬鈴薯、白稀飯	綠豆、甜玉米、芋頭、烏龍麵、燕麥片、地瓜、烤馬鈴薯、白米飯、玉米片、貝果、即食麥片粥、薯條、糯米飯、白麵包、白饅頭
蔬菜類	大部分青菜，如高麗菜、青江菜、菜豆	大豌豆(夾)、胡蘿蔔	
豆類	黃豆		
水果類	櫻桃、葡萄柚、梨子	蘋果、柳橙、蘋果汁、草莓、葡萄、李子、桃子	柳橙汁、奇異果、芒果、香蕉、草莓果醬、木瓜、鳳梨、西瓜
乳製品類	低脂牛奶、優格	布丁、豆奶	冰淇淋

資料來源：Foster-Powell K, Holt SH, Brand-Miller JC. International table of glycemic index and glycemic load values: 2002. Am J Clin Nutr 2002; 76:5-56

● 迷思四 吃芭樂可以降血糖？

在飲食衛教過程中，常發現非常多的人認為糖尿病所能吃的水果只有芭樂和小番茄，甚至覺得芭樂比較沒有醣分，還能降低血糖的功效，其實這是沒有根據的，因為如泰國芭樂 160g 重，含醣分 15g，何來沒有醣分或降血糖功效之說呢？其實降血糖功效是與芭樂的葉片有關，而非芭樂果實，更有醫學研究表示芭樂葉萃取物中的樹皮素，可幫助血糖進入肝臟細胞利用，進而改善血糖功效，雖然研究表示芭樂葉可能改善血糖效果，但是並不能取代控制血糖藥物的功能，因此提醒還是需搭配藥物、飲食及運動，才是控制血糖的王道。

● 迷思五 黑糖、蜂蜜及果糖是好糖，會影響血糖嗎？

由於現在資訊發達，訊息來源很多，很多人從四面八方聽取消息，很容易被搞混，會覺得聽別人說這個東西有很多功效，是個好東西就會覺得這個東西適合糖尿病患者食用，其實不是的。只要是含醣分的食物，不管是好食物或不好的食物，通通都會影響血糖，都必須控制份量。很多人會覺得黑糖、蜂蜜

及果糖這類的糖，吃起來的甜度好像比白糖低，因此覺得比較不影響血糖。其實紅糖、黑糖跟冰糖的糖分不會差很多，差別在於它們多了一些礦物質而已。

電視廣告常提到天然果糖是好糖，使民眾或糖尿病患者對果糖常有誤解，以為果糖是健康的糖，可取代砂糖及蔗糖，卻不知道長期大量食用仍會引發代謝症相關疾病。醫學研究指出果糖在體內代謝過程，不會刺激胰島素分泌，而會直接進入肝臟代謝吸收，因此較不影響血糖，但是卻有導致肥胖及增加尿酸的風險，因為抑制胰島素及瘦體素的分泌，影響了飽食中樞，使人覺得沒有飽的感覺，導致吃更多食物，並增加體脂肪、三酸甘油酯及尿酸，因此不建議以果糖來當成糖尿病的替代糖。

● 營養師健康小叮嚀

想要控制好血糖，沒有捷徑，就是藥物、飲食、運動三項配合。千萬不要想著有什麼東西或方法可以讓你大吃大喝還能降低血糖，因為只要是富含碳水化合物食物，就會影響血糖，因此最重要的還是控制份量的問題。☺

常見糖類之營養組成

種類 (每 100g)	醣分 (碳水化合物)	維生素 C	納	鉀	鈣	鎂	磷
冰糖	99.9g	1.1g	0.6g	-	1.57g	-	-
黑糖	94.4g	6.5g	55g	453g	464g	85g	8.4g
蜂蜜(冬)	81.5g	2.6g	-	-	-	-	-
果糖	76.9g	1g	-	-	1g	-	1g