

糖尿病友點餐九字訣～ 少油、少鹽、少糖、高纖維

◎高雄長庚營養治療科營養師 吳靜宜

為能服務廣大民眾，各式各樣美食商店矗立在醫院美食街中，提供不同飲食喜好的民眾選擇。然而許多糖尿病友需空腹抽血驗飯前血糖，抽完血後隨即到醫院美食街安撫一下飢腸轆轳的腸胃，但面對選擇性這麼多的食物，「要怎麼吃，才不會影響血糖」？於是繞了美食街一圈又一圈，最終還是挑了一個自己最想吃，但不知道是否合適的餐點，兩個小時後再抽血檢驗飯後血糖。回診看報告才赫然發現，飯前血糖在標準之內，飯後血糖卻高得嚇人，詢問病友所進食的餐點後，常見病友所挑選的餐點內容大致都是飯糰、炒飯、炒麵、燴飯、燴麵或是看起來令人垂涎三尺的酥炸雞腿套餐等不利血糖控制的方便餐點。

很多病友居家三餐都很固定，但一回診，卻因不知道如何挑選餐點而感到困擾，其實只要能掌握以下幾點外食原則及技巧，病友們還是可以和一般民眾一樣，放心的享受美味的餐點。

一、糖尿病友用餐時應熟記自己與營養師共同訂定的膳食計畫，有所節

制，不超過膳食計畫中所設計的分量與種類，均衡地從食物六大類中攝取適當的熱量與營養素。

- 二、選擇少油烹調的餐點，購買餐點時，儘可能選擇水煮、清蒸、涼拌、清燉、滷、紅燒等方法，避免油炸、油煎、油炒等高油脂烹調方式所製作出來的餐食。
- 三、除了選擇少油烹調的餐點，還可利用一些小技巧降低脂肪攝取，包括：肉類去皮、少吃乾麵、炒麵、炒飯，湯麵留湯底、避免加工製品選用（如：獅子頭、炸肉丸子、肉燥、貢丸、香腸、魚板、蝦餃、燕餃等火鍋餃類）。
- 四、避免太鹹及過量調味料使用。挑選食物盡量以新鮮食材為主，並避免過量使用沾醬，像碗粿、肉圓、生菜沙拉等餐點，使用沾醬時應該注意用量。
- 五、避免選用含糖烹調的餐點。糖醋、蜜汁、茄汁、醋溜大都以蔗糖或蜂蜜入菜，甜甜鹹鹹十分可口。另外，菜名中有「羹、燴、滑、溜」

的餐點，烹調時會使用澱粉勾芡，這些餐點因為烹調方式的關係，澱粉含量較高，進食後會造成病友血糖迅速上升，不利糖尿病友的血糖控制。

六、選擇含纖維質較高的食物，如：十穀飯、糙米飯、蕎麥麵、足量蔬菜。含纖維質高的食物會減緩醣類的吸收，避免餐後血糖急速上升。

看了以上幾個外食貼心小技巧後，您還會覺得在醫院美食街挑選適當餐點是一件很困難的事情嗎？其實，上述小技巧我們也可以將它濃縮為短短的「九字訣」，每當要挑選餐點時，請務必在心中默念「少油、少鹽、少糖、高纖維」，請相信自己，您一定可以挑選出最適合自己的完美餐食。🍴

【餐點舉例】

選擇雞絲飯，可再增加燙青菜一份



餐點特色分析與建議

1. 高纖：達到每餐一碗蔬菜的建議量。
2. 低油：雞肉絲是水煮去皮雞肉，本身油脂含量低，且餐點附贈的湯品則以無油脂的青菜豆腐湯為主。

