

控制血糖的飲食原則

黃豆為主食首選 纖維可阻擋澱粉吸收

升糖指數・升糖負擔需一起看

監測糖化血色素比單看血糖值重要

上週提及糖尿病的嚴重慢性併發症，看了令人觸目驚心，再上週亦曾介紹優質澱粉，本週再論控制血糖的飲食原則，相信就能讓擔心血糖過高，又在意享用美食的人，有所遵循。

少吃精製澱粉，多選用複雜的碳水化合物，如糙米、全麥、雜糧等是控制血糖的首要原則。食物裡面含有較多纖維，就會阻擋澱粉的吸收。除了以藥物控制外，若在吃澱粉的同時，也攝取大量的纖維，血糖升高的速度就會減慢。

《荷塘醫話：醫藥保健新知篇 42》升糖負擔比升糖指數重要中即有提及，以 50g 的葡萄糖為標準，對各種食物進行測試，所測出來的結果，葡萄糖的升糖指數為 100。糖尿病患者最好不要吃高升糖指數的食物(70~100)，中升糖指數的食物(56~69)可以吃一些，低升糖指數的食物(0~55)則應該做為主食。如糖尿病患者應以黃豆製品為主，黃豆除了含有豐富的蛋白質和脂肪外，升糖指數也很低，只有 15，是很好營養來源。醋會降低澱粉的升糖指數，故日式料理的壽司醋飯或北歐料理中的麵包沾醋，是當地人流傳下來很健康的吃法。其實所有澱粉類食物加了醋之後，都會產生同樣的效果，白飯、麵食、水餃均是。如水餃加黑醋、肉羹米粉加黑醋、乾麵加醋，是華人流傳多年，好吃又健康的吃法。

另外，澱粉類食物最好趁新鮮吃，如麵條要一煮好就吃，放涼了就比較會使血糖快速增加，也比較有食物過敏的反應。因此，同樣的

東西，採取不同的吃法或煮法，或成熟與否，其營養成分及升糖指數亦異。如香蕉與紅蘿蔔生熟食，營養成分不同；義大利麵煮 5 分鐘的升糖指數為 38，煮 15 分則變為 44；而纖維素越高的食物，升糖指數也越低。

升糖指數是一般人較常聽到的，最近幾年開始流行升糖負擔的觀念，它更能精確表達食物的糖分密度，但需與「升糖指數」彼此合參，不可偏廢。簡言之，「升糖指數」是食物的「質」，而「升糖負擔」是食物的「量」。建議選擇「升糖指數」50 以下、「升糖負擔」10 以下的食物，就是很好可穩定血糖的食物，尤其是對糖尿病患及減肥者而言，如附表。

血糖每天忽高忽低，所以只看血糖是不夠的，容易自欺欺人。有糖尿病的人，一定要每隔幾個月測一下「糖化血色素」(HbA1c)。糖化血色素是葡萄糖黏在紅血球上面，一黏上去就掉不下來，直到紅血球凋亡，才會消失，紅血球的平均壽命為 120 天，故糖化血色素代表的是 3 個月的血糖平均值，其數值非常穩定，騙不了人。所以糖尿病患者應以糖化血色素監測作為控制糖尿病成功與否的標準，而不是看血糖值。

正常人的糖化血色素在 4~6 之間，糖尿病患者的糖化血色素若在 7 以下就算安全，8 以上要開始注意，10 以上就很容易有末梢神經病變，如傷口潰瘍不癒、視網膜病變，嚴重時可能會截肢、洗腎、失明。(97.3/14：摘錄、整理自《吃錯了，當然會生病！》21)

高「升糖指數」食物 (70 以上)

	食 物	升糖指數	升糖負數	食 物	升糖指數	升糖負數
1	泰國香米	109	46	玉米片	81	21
2	麥芽糖	105	--	荔 枝	79	16
3	大棗乾	103	41	泡 麵	77	19
4	葡萄糖	100	10	薯 條	76	22
5	葡萄糖+花旗參 3g	79	8	五穀雜糧	76	--
6	糯 米	98	31	甜甜圈	76	17
7	馬鈴薯(煮)	88	16	南 瓜	75	3
8	馬鈴薯(烤)	85	26	運動飲料	74	13
9	麵 條	85	--	貝果(硬麵包圈)	72	25
10	餅 乾	85	10~18	西 瓜	72	4
11	披 薩	85	22	白米飯	72	36

中「升糖指數」食物 (56~69)

	食 物	升糖指數	升糖負數	食 物	升糖指數	升糖負數
1	黑麥麵包	69	--	烏龍麵	62	30
2	砂 糖	68	7	米 粉	61	23
3	哈密瓜	65	--	玉 米	60	20
4	葡萄乾	64	28	木 瓜	59	10
5	可口可樂	63	16	鳳 梨	59	7

低「升糖指數」食物 (0~55)

	食 物	升糖指數	升糖負數	食 物	升糖指數	升糖負數
1	蜂 蜜	55	10	牛 奶	40	3
2	芋 頭	53	4	草 莓	40	1
3	香蕉(熟)	50~70	13~16	蕃 茄	38	4
4	香蕉(生)	30	6	蘋 果	38	6
5	全麥麵包	55	12	熟蕃薯	37	13
6	糙米飯	55	18	冬 粉	33	16
7	奇異果	53	6	綠 豆	31	5
8	純柳橙汁(無糖)	53	12	雞 蛋	30	--
9	芒 果	51	8	扁 豆	30	5
10	蕎麥麵包(50%蕎麥)	47	10	白腎豆	28	7
11	麻 薯	48	32	香 腸	28	1
12	香吉士柳橙	48	5	葡萄柚	25	3
13	胡蘿蔔(熟)	47	3	純優酪格(無糖)	23	3
14	胡蘿蔔(生)	16	1	果 糖	23	2
15	葡 萄	46	8	腰 果	22	3
16	白麵包加醋	45	7	花 生	18	1
17	豆漿(無糖)	44	8	蘑 菇	15	--
18	意大利麵(煮 15 分鐘)	44	21	海藻類	15 以下	--
19	意大利麵(煮 5 分鐘)	38	18	葉菜類蔬菜	15 以下	--
20	水 梨	44	5	黃 豆	14	1
21	眉 豆	42	13	木糖醇	8	1

