

糖尿病友這樣吃 血糖控制沒問題

文／臨床營養科 營養師 謝梨君

隨著生活水準提升，受到運動與活動量大
幅減少與飲食精緻化的影響，糖尿病人口
正以驚人的速度增加。糖尿病顯然已成為
國人的富貴病！

最近在營養諮詢門診經常聽到病人沮
喪地說：「慘了！怎麼血糖這麼高？我又沒
吃什麼，只是偶爾會外食罷了。」其實只要
深入瞭解飲食原則與外食技巧，把重點放在
「定時定量、均衡攝取」，如此一來，就算
美食當前也不會有只能觀其色聞其味卻無法
嘗其味的遺憾。

糖尿病患的飲食原則

● 食物應均衡攝取

良好控制血糖的必要方法就是控制飲
食，健康均衡的飲食包含全穀根莖類、肉魚
豆蛋類、低脂奶類、蔬菜類、水果類及油脂
與堅果類，唯有攝取適合自己的份量，才能
吃出健康。

● 3餐要定時定量

定時定量是基本飲食原則，絕不能早餐
吃得少、午餐吃得輕、晚餐吃到飽，也不宜

早午餐一起吃，將3餐減為2餐，或過了用餐
時間就不吃，不斷進食也是不行的，這些進
食方式都會讓血糖值忽高忽低。

● 高纖蔬果不能少

纖維素可延緩胃排空及緩和身體對葡萄
糖的反應，避免進食後血糖急劇上升，有助
於餐後血糖的控制，所以多攝取富含纖維的
蔬菜、水果與高纖穀物準沒錯！建議每日攝
取5份蔬菜水果（3份蔬菜+2份水果），蔬菜
1份大約是1碟100克的各種生鮮蔬菜（可食
的部分），煮熟後，大約是半個飯碗的量。水
果1份相當於1個棒球大小，或約1飯碗切好
的各種水果，但因水果含糖量高，所以2份最
好是分開吃。天天5蔬果不僅能攝取到纖維
素，有助於控制血糖，更是預防便秘與控制
血脂的最佳利器。

● 避免吃精緻食物

盡量避免吃精緻糖類的食物，如糖果、
煉乳、蜂蜜、汽水、果汁、蛋糕、蛋捲、
加糖的罐頭等，因為糖類食品吸收很快，對
血糖控制有不良影響。

● 烹調宜清淡少油

為了保護心血管，減少糖尿病併發症的發生，血脂肪的控制也很重要。蛋黃、魚卵、內臟及海鮮等高油脂高膽固醇食物，應盡量少吃，並且慎選食物烹調方式，少用油炸、油煎或油酥處理，改用清蒸、水煮、涼拌、燉、燒、烤、滷等方式，才能減少油脂攝取。

● 細看飲食紅綠燈

食物種類	綠燈 (多新鮮天然的食物，烹調較清淡，每天適量食用)	黃燈 (製備過程中，糖、鹽、油脂的含量較高，需減少食用)	紅燈 (屬於高熱量、高糖、高油和高鹽，應避免食用)
奶類	脫脂奶、低脂奶、低脂乳酪、低脂無糖優酪乳	全脂奶、鮮奶酪	調味奶、冰淇淋、奶昔
主食類	米飯、白麵、饅頭、水餃烤馬鈴薯、吐司麵包、蘇打餅、綠豆等雜糧	炒飯、烤玉米、煎蘿蔔糕、炒麵、調味饅頭	洋芋片、炸薯條、油條、甜甜圈、蛋糕、爆米花、奶油玉米、包餡麵包、蔥油餅
蛋類	蒸蛋、茶葉蛋、蛋花湯、滷蛋	荷包蛋、炒蛋、蛋餅、三色蛋	布丁、皮蛋、鹹蛋、烘蛋
豆類	涼拌豆腐、滷豆干、無糖豆漿、涼拌干絲、滷豆腸	甜或鹹豆漿、油豆腐、調味乾豆干	炸豆皮、炸豆包、豆漿、麵筋罐頭、炸豆腐、滷油泡、調味滷豆干
魚類	蒸魚、烤魚、吻仔魚、魚湯	煎魚、魚鬆、魚丸、烤鰻魚、魚肚、小魚干	炸魚、魚罐頭、鹹魚、糖醋魚、調味魚干片
海鮮類	文蛤湯、生蠔、燙花枝、海蜇皮、水煮蝦、烤魷魚(不加醬)	蚵仔煎、烤魷魚(加醬)	炸蚵裸、奶油螃蟹、鳳梨蝦球、炸蝦
肉類	瘦肉(豬、牛、羊) 去皮雞肉、鴨肉、鵝肉	烤熱狗、火腿、肉脯、內臟類	炸熱狗、臘肉、香腸、豬腳三層肉、肉鬆、金華火腿、貢丸、豬腦
蔬菜類	燙青菜、蔬菜湯	炒青菜	炸蔬菜
水果類	新鮮水果	新鮮果汁、脫水水果乾	水果罐頭、炸水果乾、蜜餞
油脂類	橄欖油、花生油、麻油、芥菜油、沙拉油、葵花油、紅花籽油、水煮花生、烤堅果類	花生、堅果類、沙拉醬、炒花生、新鮮酪梨	豬油、牛油、椰子油、棕櫚油、培根、炸花生、花生醬、蜜汁堅果類
綜合類	壽司、三角飯糰、水餃、包子	傳統飯糰、牛肉捲餅、廣東粥、蛋餅	煎餃、水煎包
零食類	蒟蒻豆干、無糖果凍、愛玉、仙草、無糖口香糖	鱈魚香絲、烤的點心類	夾心餅乾、巧克力、椰果果凍、炸的點心類
飲料類	開水、茶、健怡可樂、無糖烏龍茶、無糖麥茶、礦泉水、黑咖啡	不加糖的新鮮果汁、罐頭番茄汁	加糖果汁、汽水、可樂、運動飲料、各種含糖飲料、三合一咖啡、加味水
調味料	醋、蔥、薑、蒜、胡椒、八角、五香粉	低脂沙拉醬、瘦肉肉燥	番茄醬、沙茶醬、蛋黃醬、果醬、沙拉醬、芝麻醬、蠔油

糖尿病患的外食技巧

● 份量替換要妥當

熟知自己每餐能吃的份量，包括主食類、肉魚豆蛋類等6大類食物，依飲食計畫進食，並在家自行複習一下份數與種類歸屬，以避免某類食物攝取過量或不足。

● 用餐時間須注意

參加宴席時間若延誤，可先吃些自備的小點心，如高纖蘇打餅乾1小包、吐司1片等，以防發生低血糖。

● 隨身攜帶1瓶水

外面的食物大多以高油、高鹽為主，進食前可先將食物過水，洗去表面多餘的油脂與鹽分。當宴席的飲料不適用，也可以把礦泉水當飲料喝，以免糖類攝取過多。

● 中西料理小技巧

食物種類	中式料理	西式料理
主食類	可選擇白飯、湯麵、蒸饅頭。避免炒飯、炒麵、炒米粉、燴飯、燴麵	麵包、馬鈴薯、玉米同屬五穀根莖類，應換算份數再選用
肉類	可選擇蒸魚、滷瘦肉、烤雞腿，避免炸香腸、滷燻肉、炸雞排	
蔬菜	蔬菜應將湯汁瀝乾以減少油脂攝取	生菜沙拉可多吃，但沙拉醬以2匙為限
湯品	選擇清湯，避開濃湯、羹湯	
料理方式	以燉、烤、燒、清蒸、水煮、涼拌的食物為主。油炸、油煎、油炒和油酥的食物盡量避免，若非吃不可，應去皮	

糖尿病調養食譜

● 鮭魚烤飯糰（4人份）

熱量	蛋白質	醣類	脂肪
200卡	6克	34克	4克

材料：白米160克、鮭魚50克、起司粉10克、杏鮑菇60克、橄欖油1/4小匙、白果20克、黑芝麻少許

調味料：細鹽1/4小匙、白醋15c.c、白糖5克

作法：

1. 杏鮑菇洗淨，切成0.5公分小丁，加入洗淨的白米及水180c.c，煮成杏鮑菇飯。
2. 將白糖加入白醋中，以小火煮至白糖溶解後，加入細鹽，拌入杏鮑菇飯中，放冷備用。
3. 白果切細末；鮭魚洗淨，塗上少許鹽，放入200°C烤箱，烤4-5分鐘後取出，去除皮及魚刺後，剝成細末，與起司粉、白果末拌勻備用。
4. 取約55克杏鮑菇飯，放於手中鋪平，加入鮭魚起司末及白果後，再鋪上55克杏鮑菇飯，

捏成扁圓形或三角形，灑上少許黑芝麻即可食用。

● 鮭魚起司餅（4人份）

熱量	蛋白質	醣類	脂肪
130卡	6克	15克	5克

材料：蘇打餅乾8小片、起司片2片、鮭魚罐頭40克、洋蔥丁40克

作法：

1. 將洋蔥丁與鮭魚拌勻去水備用
2. 將起司片切成餅乾大小並鋪於餅乾上
3. 再將洋蔥鮭魚夾於中間即可

● 銀耳蓮子湯（4人份）

熱量	蛋白質	醣類	脂肪
85卡	2克	19克	0

材料：蓮子20克、白木耳（乾）3-5克、紅棗2顆、適量代糖

作法：

1. 蓮子、白木耳洗淨泡軟
2. 將蓮子、木耳及紅棗煮約20-30分鐘，加入代糖調味即可。☺