

糖尿病友好過年

[發表醫師] :張靜怡 醫師(營養室)

[發布日期] :2005/1/25

不論是在醫院內面對病人或是在一些演講中，常會有人問到：『營養師，快要過年或中秋節要到了，我要吃什麼才好呢?』。通常，我很難在短短幾分鐘就回達這個問題；當下的我，回答則是：『你對自己的飲食內容了解多少，對自己的糖尿病飲食觀念是否正確，是否已經有能力去豐富、多變化地吃東西呢?』。因為 ~ 一個知道如何吃，也可以不怕去吃的糖尿病患，才是真正有品質的飲食生活。『該怎麼吃或不吃什麼，有技巧的去選擇所要攝取的食物』，才能預防或緩和病情，即有助病情好轉，也讓自己的人生活的更有價值和品質出來。

以下給糖尿病友一些過年節慶飲食介紹與建議。

農曆春年

每當在農曆新年時，就是婆婆媽媽們打展身手的時候，這時病友們不妨注意以下年菜採購的原則，烹調的注意要項以及製作要點，一定也可和家人輕鬆自在、快快樂樂過好年喔。

『年菜採買』原則：

食材要新鮮且選擇富含高纖維的蔬菜水果，食物本身盡量天然未加工且含油脂量低者為佳，還有一點就是，採購的量不需要買多但是要多樣化。

『烹調』的注意要點：

糖尿病飲食中很重要的原則之一就是要『少油、少糖、少鹽』的烹調方式，所以烹調方法盡量採用：水煮、蒸、滷、燉、烤、燜、燻、紅燒、涼拌；少用高油的烹調法，如炸、煎、爆炒。烹調的器具，例如不沾鍋、微波爐、蒸籠、燜燒鍋、烤箱、電鍋都是不錯的工具喔。調味方法則需要很注意，多選用低熱量調味品，少用高熱量、高糖、高鹽之調味品

調味品種類 食材名稱

低熱量：代糖、鹽、醬油、白醋、胡椒、五香、八角、花椒、蔥、蒜、薑、香菜、九層塔、辣椒、枸杞、當歸、人蔘

高熱量：糖醋、茄汁、蜜汁、勾芡、醋溜

高糖份：蔗糖、蜂蜜、麥芽糖、果糖、果醬、太白粉、蕃薯粉、玉米粉

高油：（素）沙茶醬、芝麻醬、麻油、辣油、蝦油、沙拉醬、蛋黃醬、鮮奶油、花生醬、牛油、瑪琪琳。

高鹽：醬油、烏醋、蕃茄醬、辣醬油、胡椒鹽、花椒鹽、（素）蠔油、（素）沙茶醬、味噌、豆瓣醬、辣椒醬、海山醬、甜辣醬、甜麵醬、烤肉醬、豆豉

其他過年時要注意的原則有：

- 1.勿暴飲暴食。
- 2.少吃零食和飲料：

假若吃到瓜子、花生、開心果、核桃、杏仁、腰果這些高油量的零食還是要注意油脂的

代換為?。最好的飲料就是白開水，最健康，最經濟，過年期間特別要有充分的水分，可避免便秘。

3. 飲酒勿過量：

如果血糖控制不好的話，最好不要喝。若血糖值在理想範圍內，亦應適量，每日最多不超過兩份酒精當量。

一份＝高粱酒或五加皮酒 30c.c

＝威士忌或白蘭地 40c.c

＝甜紅葡萄酒或陳年紹興酒 90c.c

＝台灣啤酒 3／4 罐（260c.c）。

還要特別注意，勿空腹飲酒，且喝酒前要進食，以免低血糖發生。

4. 多測血糖、多運動。

本文轉載自『糖尿病不愁吃』（出版商：尚書文化事業有限公司）

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。