

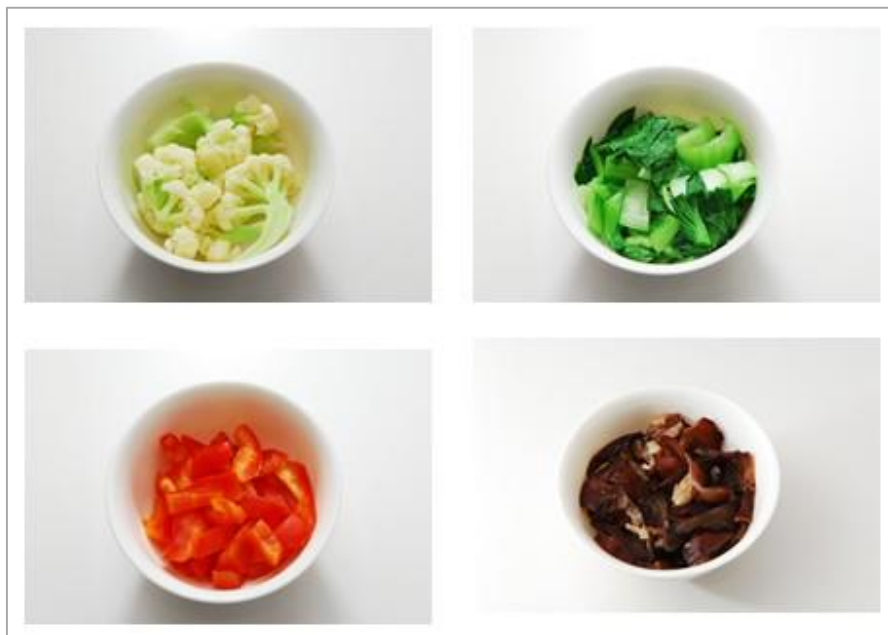
## 多吃蔬菜，但我吃的「蔬菜」不是蔬菜？！

邱外科醫院 營養師 周家慧

糖尿病的飲食要均衡，六大類食物就要均衡攝取。

常聽到一日要五蔬果，蔬菜的攝取對糖友們真的很重要，蔬菜富含維生素、礦物質及纖維質；纖維質不只增加飽足感，也能夠延緩糖份吸收，維生素與礦物質能夠幫助提升胰島素的敏感性，幫助血糖平穩，讓糖友們不會吃下過多的飯量及點心，對於改善便秘也很有幫助唷！

建議每餐必須攝取 1~1.5 份的蔬菜(一天應攝取 3 份以上的蔬菜)，一份蔬菜的量約 100 公克(生重\*)，若家裡沒有工具可以秤蔬菜重量，可以使用一般家用碗(標準碗)進行評估，但需考慮到蔬菜煮熟後的收縮狀況，如收縮率較高的葉菜類(如地瓜葉)煮熟後，一份蔬菜量為半滿的碗量，而收縮率較低的蔬菜(如花椰菜)、菇類及瓜類等，一份的量煮熟後約 6~8 分滿的碗量。

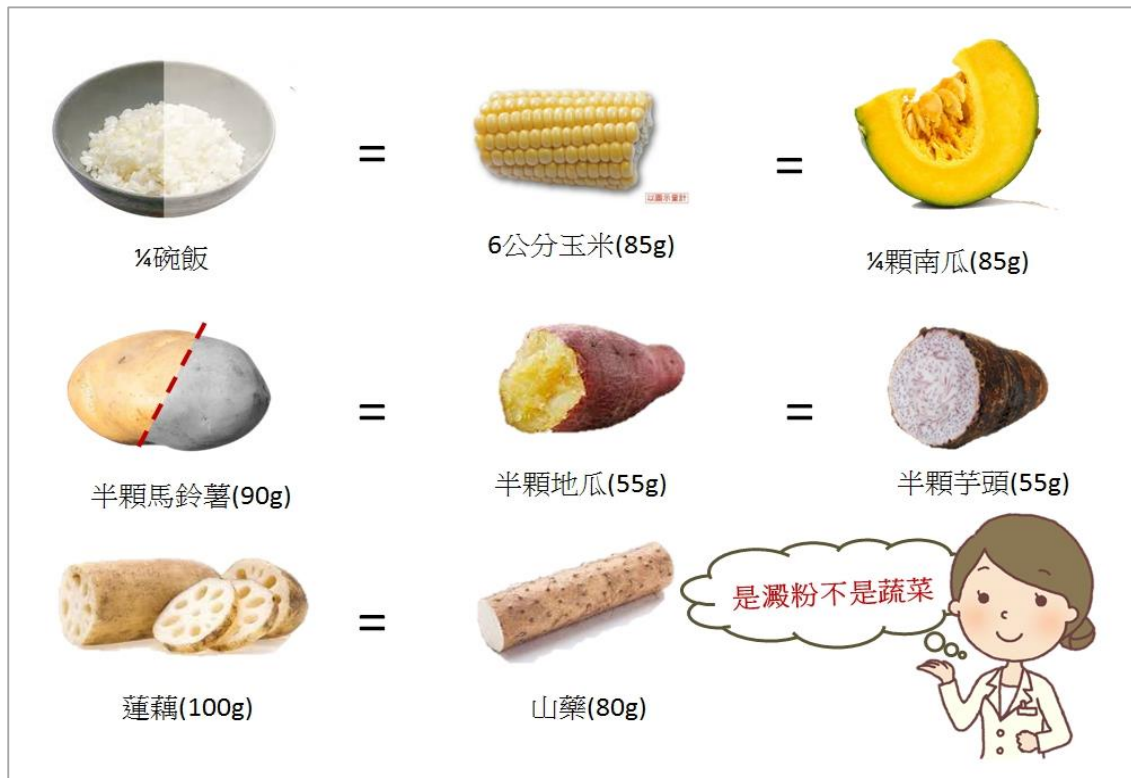


(圖片來源:台灣癌症基金會)

但需要糖友注意的是，有些容易被混淆的食物，其實並不是蔬菜！

這些容易誤會的五穀根莖類包含南瓜、地瓜、蓮藕、山藥、皇帝豆、燕麥、薏仁以及被稱為「金黃色蔬菜」的玉米等，其成分主要還是澱粉，若糖友以為這些是蔬菜，忽略了份量而過多攝取，對血糖控制會有不好的影響。

以下以 1/4 碗飯做為標準，來認識這些常被混淆的五穀類份量：



均衡飲食、吃對食物、掌握份量、配合醫囑用藥以及養成固定運動的習慣等五大五大法寶缺一不可，讓我們一起戰勝糖尿病！！

備註：

1. 生重(raw weight)：可生食部分之重量，於烹煮前計算。



地址：高雄市苓雅區成功一路137號

預約專線：(07)331-9966