

會直接影響血糖的三大類食物

邱外科醫院 營養師 周家慧

糖尿病的病人很常會詢問「請問這個可以吃嗎?」、以及「吃這個會影響血糖嗎?」，很擔心吃下的東西會造成血糖的波動，事實上，糖尿病的病人均衡飲食是很重要的，只要知道什麼類的食物會對血糖造成影響、並且了解如何掌握好食物的份量及數量，是什麼都可以吃的!以下介紹會直接影響血糖的三大類食物。

1. 全穀類(一天 6-10 份，依營養師建議)

要注意以未精緻澱粉為主，像是五穀飯、糙米飯、地瓜、南瓜、芋頭這些為主，依營養師一天建議總共 6-10 份，可以均等分配像是早、午、晚餐各 2-3 份等，如若下午或夜宵時間會肚子餓，可以選擇一份水果或是牛奶，或是正餐時間多吃一些蔬菜。

全穀雜糧代換一覽表



食物代換：

- 將食物依照熱量及營養素分群，同群食物基本分量單位，稱為代換單位(exchange)。
- 一個代換單位的食物重量也稱為「一份食物」。

一份全穀類約：

 飯 (1/4碗)	=	 麵 (1/2碗)	=	 吐司 (半片)	=	 饅頭 (1/4顆)
=	 玉米 (6公分)	=	 燕麥 (3匙)	=	 南瓜 (85克)	
=	 地瓜 (半顆(55克))	=	 馬鈴薯 (半顆(90克))	=	 芋頭 (1/5顆(55克))	

2. 水果類 (一天建議 1-2 份)

雖然水果普遍甜分高，吃了對血糖控制大有影響，但並非所有水果都不能吃，只要挑選升糖指數 (Glycemic index, 簡稱 GI) 低的水果，一樣有益健康又可控制血糖，且是取代精緻甜點的最佳選擇。

此外，也需考慮吃水果的時機及類型，如糖尿病患者建議在血糖平穩的時候(如飯後 2 小時)吃水果最理想，幫助胰島素休息、血糖平穩；且對於糖尿病患者，水果最好

的方式是直接食用原型，避免選擇果汁、果乾、果醬等。

水果代換一覽表



食物代換：

- 將食物依照熱量及營養素分群，同群食物基本分量單位，稱為代換單位(exchange)。
- 一個代換單位的食物重量也稱為「一份食物」。

建議每天攝取1~2份水果

一份水果量約：

- 拳頭大/切塊8分滿碗
- **不建議選擇果汁、果乾**

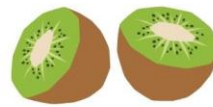
一份水果份量約：



葡萄
(約13顆)



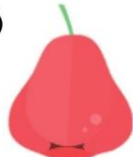
柳丁
(約1顆)



奇異果
(約1.5顆)



香蕉
(約半根)



蓮霧
(約1.5~2顆)



蘋果
(約1顆)



小番茄
(約13顆)

3. 奶類(一天建議 1-2 份)

持續的高血糖可能會損害骨骼，讓骨質流失得較快，進一步提高骨折的風險，因此除了控制血糖外，預防骨質疏鬆也是糖友很重要的課題，糖尿病患者應適量的攝取乳製品，補充鈣質及其他營養素；此外，乳製品搭配全穀雜糧類一起攝取，反而有助於降低餐後血糖上升的速度，如飲用添加牛奶的燕麥片，餐後血糖上升的幅度會比單吃燕麥片來的低。

因此建議糖友們每天應攝取 1~2 份乳製品，可在早餐、運動後及睡前食用，但仍需注意攝取的份量，並進行血糖監測了解血糖變化。

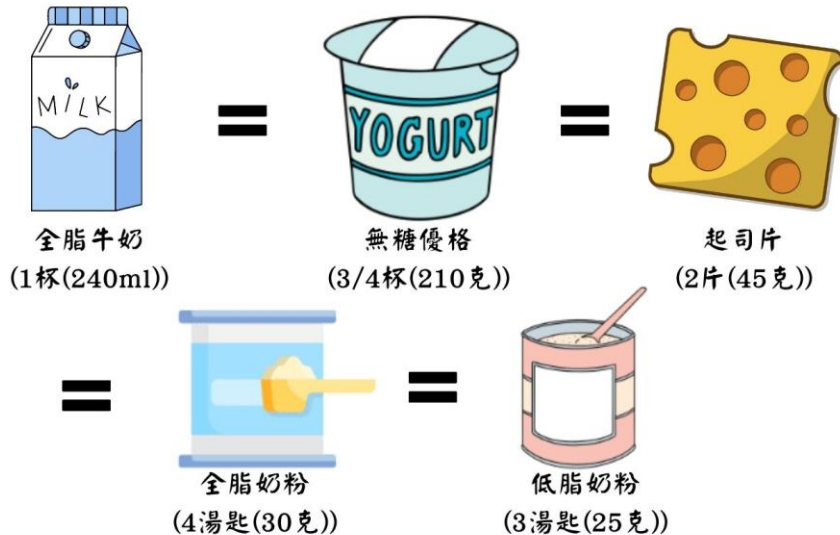
乳品類代換一覽表

食物代換：

- 將食物依照熱量及營養素分群，同群食物基本分量單位，稱為代換單位(exchange)。
- 一個代換單位的食物重量也稱為「一份食物」。

建議每天攝取1~2份乳製品

一份乳製品量約：



以上這三類食物，其組成大部分都是醣類，所以對血糖會有直接性的影響，需注意食物攝取的份量，但也不要害怕血糖波動所以都不吃。

糖友們應採取均衡飲食的方式，不要過度攝取、但也不要因為害怕就都不吃，且盡量避免食用添加精緻糖的食物(如餅乾、蛋糕、點心、手搖飲等……)，精緻點心對血糖影響大又不容易有飽足感，對控制血糖百害無利；良好的生活型態配合醫師藥物，才是控制血糖唯一法門。

