

糖尿病人如何吃透透

徐婉玲營養師

已下定決心要控制血糖及減重的你，是否常會與家人或好友聚餐時，在面對滿桌的佳餚，總是會禁不住食物的誘惑，且內心掙扎，此時會為自己找理由—"明天再控制好了"？隔日又為自己好不容易控制的血糖及體重又增加了，而懊惱不已，悔不當初，因此又常常前功盡棄！心有戚戚焉的你，別氣餒！提供常見外食技巧與你知道，讓你在享受美食之餘，也不再增加血糖及體重。

一、宴席：

中式外燴宴席大多以十二道菜來宴客，宴客菜的安排大部份是依前菜（冷盤或拼盤）主菜、湯類、中式點心、西點或水果及甜湯等方式搭配組合。故一餐所攝取的份量易超過個人所需。建議於參加宴席前，對於外燴餐飲的內容、特色、選菜方式都應詳細了解，才不致影響血糖。

1、注意進餐前的降血糖藥物使用時間，若無法正確把握用餐時間，可攜帶藥物赴宴，以方便掌握用藥時機；或赴宴前先用藥，並在家裡先吃點主食類食物，以免血糖降低。

2、飲料類：含糖飲料儘量不要飲用，最好是以不加糖的茶（烏龍茶、麥茶等）或白開水取代。

3、前菜類食物：

* 沙拉類冷盤中所使用之沙拉醬屬油脂類食物，應儘量減少沾取食用量。

芥末不含熱量，沾取食用量不需限量。

* 冷盤菜常會盤飾許多像高麗菜、蕃茄、小黃瓜、紅蘿蔔、白蘿蔔等蔬菜，可選擇食用。

* 前菜中常出現的龍蝦、鮑魚等冷盤食材因含油量不高，可適量選擇。

拼盤中涼拌菜如海蜇皮、干貝唇、海菜等、鹹水或醉雞等食物因無用油烹調，熱量較低是較可選擇的菜式，但烏魚子、內臟類、香腸等菜式所含之膽固醇及油脂較高，不宜選用。

4、食物類：

* 避免油炸、高糖份

* 避免勾芡食物，可以筷子夾取食料，不宜喝其湯汁。

* 油脂高食物，如有些菜式是以清蒸後再淋油之方式，如清蒸石斑魚、鱸魚可儘量挾取去魚皮之魚肉吃就可。油炸類食物宜去皮後再食用。

*注意各式菜餚的攝取份量，肉類食物可多選擇帶骨頭之部位食用，一方面可延長用餐時間，可增加飽足感，並可避免吃過量食物。

*多吃蔬菜等清淡食物

5、點心類：宜以新鮮水果取代蛋糕或油酥類食物。

二、中餐：

1、一般中式自助餐或麵食：

- (1) 應記取食用之份數並盡量選用量較少的蒸、煮、涼拌、滷、燉、烤等食物。含糖量較高的糖醋茄汁、蜜汁、醋溜類的菜式儘量少用。烹調方式的選擇可以煮的配炒的、烤的配燴的、清蒸配燴的、炸食以一週不超過一次為宜。
- (2) 勾芡的食物不宜選用。可以筷子夾取食料，不宜喝其湯汁。
- (3) 青菜可以清湯或開水浸泡瀝乾後再食用
- (4) 炒飯及炒麵因油量大，青菜量少，宜少食用。建議選用湯麵或烏龍麵為宜，因其油量較少。若湯汁較油膩，不用全喝完。可配合燙青菜食用。
- (5) 選用自助餐以一道肉類或豆製品當主菜、一道葷素混合的菜、二道青菜為宜。
- (6) 欲選用油炸之肉類應去皮後食用。

2、常見之中式便當：

常見便當如雞腿飯、豬腳飯、叉燒飯、牛肉飯等。外食便當雖然方便，但其缺點為油脂、肉類的份數太多，青菜太少，若將一個便當吃完，易超過可攝取的份量。

- (1) 便當的飯約等於1.5碗的飯量，這樣的份量約是重度工作者一餐可食的份數；一般輕度或無工作可食的份量可吃半個或2/3個便當飯量即可。
 - (2) 大多外食便當的油量接近一日可用之油脂，購買便當可要求商家將飯、菜分開裝。便當內的炒青菜可以清湯或開水浸泡瀝乾後再食用。
 - (3) 油炸的肉類最好去皮後再食用，便當的肉類大都是超過份數，應節制份數的攝取
- *素食者亦需注意熱量的攝取。

三、西餐：

一份西餐中牛排、羊排、豬排、魚排、雞排等每份所呈現的份數大都比可食份數來得多，可選擇與他人共享或吃完後多運動。

1、湯類：清湯比濃湯好，因西餐的濃湯多數由麵粉及牛油調製而成，熱量過高。

2、麵包：大蒜麵包含油較高，可選擇小餐包或法國麵包，但最好不要塗瑪琪琳或果醬

等。

- 3、沙拉：主要在於調味用的沙拉醬大多是由油、糖、蛋等調製而成，熱量較高，能不加沙拉醬及即不加，宜選擇低熱量的義大利式沙拉醬。
- 4、主餐方面：以含油量較少且份量較少的海鮮或雞肉為最佳的選擇。紅色肉類如：牛排等，最好每週不超過一次。醬汁如黑胡椒或磨菇醬二湯匙的熱量為四份油脂即180卡，若可減少醬汁的使用量，就可減少熱量。
- 5、甜點方面：最好選擇新鮮水果或無糖果凍。
- 6、餐後咖啡或茶：不宜加熱量相當高的奶精，必要時可選用少許低脂奶，糖以代糖為佳。

四、日本料理：

一般日本料理大多是生食或水煮、清蒸，用量是一般料理中最少，熱量也較低。不過，日本料理中蔬菜較少且醃漬品或湯類中含鈉量過高，仍須注意。

1. 避免點選油炸類食物，而油炸物最好是剝去麵皮後再食用，可降低熱量攝取。

可多選擇煮滷 / 燒烤 / 蒸煮 / 火鍋等烹調方式或生魚片。

2. 主食類可選擇飯、壽司類、烏龍麵等，按照自己可食份量攝取。
3. 低油蔬菜類可多吃涼拌、清燙，但須注意沾食用的調料，不要太鹹。
4. 飲料部份可選擇茶，至於酒精飲料宜避免。
5. 日式甜點的甜度非常高，若想吃應與主食類代換，並淺嘗即可。
6. 日式生菜沙拉，大多採取青菜、水果配成，其淋醬部份大都是酸甜性的。

但各家日式料理店中都有各家的特殊風味，淋醬可適當食用，若糖份過高，可稍作稀釋後再沾食。

五、火鍋：

*病友可選擇涮涮鍋，較不油膩。建議可點選一人份火鍋。另壽喜 鍋之含糖量較高，而麻辣鍋及麻油雞鍋含油量較高，建議避免點選。泡菜鍋因選用醃漬過之蔬菜作鍋底食材，鹽份較高，宜注意攝取量。

*火鍋所使用於沾食用的沙茶醬、花生醬、芝麻醬及味道鮮美的火鍋湯，其含油量相當高，要食用前最好將上面的一層油去掉，且沾食的調味料不宜攝取過多。

*火鍋常搭配之食物如：粉絲、玉米、芋頭、米血等材料屬於主食類，一般供應的份量約至少有一至二份，須減少 1/4 至 1/2 碗飯量。

*肉丸、魚丸、蛋餃、蝦餃、甜不辣等含有大量看不到的肥肉及澱粉質，最好少選用。

最後提醒各位病友，若血糖控制不佳者，宜減少外食頻率。且在外食時，記得所食用的份量並運用外食技巧，相信您可不再擔心血糖過高及體重增加，加油喲！！

資料來源:財團法人糖尿病關懷基金會(2002, 3月), 糖尿病友自由吃, 躍昇文化文化出版公司。

天主教聖馬爾定醫院 糖尿病人保健中心