

「營養師，人家告訴我多吃山藥、牛蒡跟芭樂可以降血糖呢！可是我吃了一個月的牛蒡汁跟山藥，怎麼今天醫師跟我說血糖越來越高呢？！」聽了李太太既無辜又無奈的訴說，真讓人替她的飲食捏了一把冷汗！

要穩定血糖的第一步首要認識含「醣類」的食物，因為血糖的高低起伏跟這一類營養素的關係最大，正常情況下，「醣類物質」一進入腸胃會被消化分解成簡單、人體能直接吸收的「葡萄糖」，葡萄糖進入血液後則形成血糖，這時身體降血糖最重要的荷爾蒙—胰島素就會挺身而出儲存血液中多餘糖分，維持低於110 mg/dl的血糖濃度；而糖尿病患者因為胰島素缺乏或接受器不敏感導致降低血糖的動作不容易一氣呵成，因此需要嚴格管控醣氏家族的攝取。

先來談醣氏第一家族，通常也是糖尿病患者誤解最多的家族，就是五穀根莖類或者說是澱粉類，特性就跟名字一樣一口感粉粉的，肚子餓時攝取這一類食物通常比較容易提高血糖跟增加飽足的感覺，家族成員有飯、麵、冬粉、餅乾、蘿蔔糕、米粉、地瓜、芋頭、山藥、南瓜、牛蒡、馬鈴薯及玉米…等。有時候病人都會說：營養師，我都沒有吃飯耶！結果一經追問之下，天阿！一餐吃三根玉米，可相當於兩碗飯的醣份呢！或者都不敢吃飯而以蘇打餅乾、全麥麵包果腹，卻往往因此而吃下更多的醣份！說到這裡，我想大家應該發現李太太的問題了吧！沒錯，牛蒡跟山藥都是此家族的成員，雖然這些食物有一些微量礦物質有益於血糖的控制，但是大家卻容易忽略它們本身就是飯的分身，如果沒有以替換的方式食用，往往造成血糖居高不下！所以山藥可以吃，但是記得吃下一碗山藥的同時，可是要減少半碗飯量才能跟血糖和平共存。

至於醣氏第二家族則是美容養顏的當紅小旦—水果，這類食物的特色則是口感較甜，因為它們的醣類來源主要是容易吸收的葡萄糖跟果糖，因此吃水果時更要特別小心，大家往往會因為水果是養生之鑰而放心補充，吃的不夠再榨成新鮮果汁，卻不知一杯柳橙汁喝下來往往超過一碗飯的醣分，而且一次吃太多果糖反而會促進身體三酸甘油酯生成，這也就是為什麼經常吃水果或蜂蜜蔬果汁的人反而血油偏高之因！「芭樂神話」在糖尿病患者之間廣為流傳已久，現代人總是相信老祖宗比科學根據多一點，即使有人已經因為拼命吃芭樂而飆高血糖，許多沒有眼見為憑者依然前仆後繼的勇於嚐試！所以在這裡還是苦口婆心的呼籲，芭樂不是萬靈丹，雖然它有豐富的纖維跟維生素C，中型芭樂一次還是以半顆為宜。此外，許多人總覺得甜的水果不能吃，如西瓜、木瓜、水梨…等，而不甜的則可以多吃，在這裡也要幫不甜的水果伸冤一下，就拿香蕉來說吧，同樣重量的青香蕉跟成熟香蕉熱量及醣份不同嗎？答案是相同的，差只差在成熟香蕉因為儲存時間較足夠讓其中的酵素將大分子醣類分解成小分子，造成較甜的口感罷了！所以啦，以後糖尿病患者千萬別委屈自己吃不甜的芭樂、蓮霧或青香蕉，對於血糖的影響，同樣重量的同

種水果作用是相同的！

還有醣氏第三家族則比較容易被忽略 — 奶類，因為其中的乳糖甜度較低之故，讓人往往幾乎忘了醣的存在，甚至有些螞蟻族沖泡牛奶還要額外添加砂糖！牛奶的建議量一天以 250 - 500 毫升是較適當的量，除了提供鈣質之外，因為糖尿病患者較容易肚子餓的緣故，富含水分的牛奶很適合作為兩餐之間的點心，而奶類陷阱在於脂肪的危機，許多人總覺得喝脫脂牛奶跟喝水沒兩樣而難以接受，就營養素來說，脫脂奶去除了對心臟血管最大的負擔 — 飽和油脂，卻保留了最精華的營養 — 鈣質，所以啦，健康與口感這時就產生拉鋸戰了；再來第二顆地雷則存在於優酪乳及優格之中；如果有自己利用菌種作優酪乳的人一定會很納悶為什麼比一般市面的酸多了，就是這樣，糖的過度添加以符合大眾的口感！雖然糖尿病患者不是不能吃糖，但是吃糖的同時，卻得替換掉一部分的澱粉，是一般大眾比較無法接受的，因此優酪乳的選擇可以找含代糖 — 如阿斯巴甜、醋橫內脂鉀的產品，這類產品一百毫升的熱量約二十大卡左右，約是其他加糖配方的三分之一到四分之一的熱量！

認識了醣氏三家族之後，李太太恍然大悟，哦，原來跟血糖搏鬥了十來年，終於了解如何讓血糖跟飲食和平共處，許多老祖宗的秘方更是埋伏了許多陷阱，就像孫子吃不完的一兩口餅乾或流汗口渴選擇的運動飲料都是讓血糖亮紅燈的食物！

除了醣類三家族的份量固定之外，還得提醒李太太「纖維」更是日常飲食之中不可或缺的要角，因為除了延緩血糖上升的妙用之外，纖維還能增加糞便體積進而刺激排便、預防大腸直腸癌；也能減少膽固醇吸收、增加腸胃道好菌；增加飽足感而減少熱量攝取，尤其各種顏色蔬果多樣攝取更能增加身體的抗氧化營養素！比如說綠色蔬菜富含維生素 B 群、葉酸、葉綠素對於神經穩定及紅血球的營養有極大的助益；紅色蔬菜如紅蕃茄、紅蘿蔔則深藏抗氧化的胡蘿蔔素、茄紅素；白色蔬菜如十字花科的高麗菜、大白菜其中所含硫化物跟減少致癌物產生早有研究證實；黑色的海帶、海蓉、紫菜中可溶性纖維跟多醣體更是不可或缺的營養素，有這麼多道護身符的食物家族，當然不可以輕易放棄！

所以啦，建議有醣分過高困擾的人除了定時服藥之外，飲食注意少量多餐並「固定醣類食物」；增加纖維的攝取、攝取多樣變化的食物才能滿足人體需要的微量營養素；此外，最後配合增加活動量才能夠活的越久越健康！！