

長者

健康專訊



二零零八年九月
第二十七期

二十四小時電話資訊熱線：2121 8080 長者健康服務網址：<http://www.elderly.gov.hk> 衛生署 長者健康服務編



很多人以為糖尿病患者必須戒吃甜點。其實，只要善用「醣質交換法」，令總醣質攝取量不變，患者一樣可以進食甜品，即是說在進食含醣質的食物時，要將該餐所有含醣質的食物一起計算，把甜點中的糖分(醣質的一種)與其他含醣質的食物(如飯)作交換。然而，由於大部份含高糖分的食物營養素均較低，無論是否患有糖尿病，皆不宜進食太多。

糖衣陷阱

糖尿病患者進食甜品須知

自製甜品較健康

由於難以估計食肆所供應的甜品之含糖量，因此患者不宜經常外出進食甜品。患者可於家中用「代糖」來自製甜點，以減少糖分的攝取量。但須注意，部份「代糖」並不耐熱，在加熱的過程中會失去甜味，所以應於熄火後才加入。

留意醣質含量

即使已使用「代糖」來減少糖分的攝取量，仍要注意甜品中可能含有高醣質材料，例如番薯、黑糯米、水果、湯圓和乾豆類等。應計算該餐醣質的總份量，並運用「醣質交換法」，以免影響血糖控制。例如，一碗使用「代糖」來烹調的蛋花栗子雪耳糖水，由於含有兩粒栗子，其醣質含量即等於兩塊(即四格)梳打餅乾，或一湯匙的飯，所以便要與該餐含醣質的食物作換算(如少吃一湯匙飯)。如對食物的醣質含量或「醣質交換法」有疑問，可諮詢醫護人員或營養師。

以鮮果作甜點

水果是糖尿病患者的最佳甜品小食，因為他們含有大量纖維素、維生素、礦物質及抗氧化物，有助維持身體健康，但進食時亦要留意水果的醣質含量，並運用「醣質交換法」來計算可進食的份量：一般糖尿病患者每天可選吃兩份水果。一份水果相等於一個小型水果，例如：一個細橙、一個奇異果或一隻皇帝蕉等。

留意產品成份

市面上不少聲稱「低糖」產品往往只是比同類型產品含較少糖分，並非真正只含少量糖分，個別所謂「低糖」飲料甚至含多達5茶匙的蔗糖。此外，即使飲品或食物完全不加入糖分，當中亦可能含有其他含醣質的食物如紅豆、黑糯米等。因此，購買預先包裝的食物或飲品時，必須先閱讀其營養標籤以得知產品的糖分和總醣質含量，進食時再與其他含醣質的食物交換。亦可考慮選擇標籤上說明只含「代糖」或完全不含糖的飲料，例如：代糖汽水和無糖綠茶。另一方面，一些標榜「低脂」的產品亦可能加入了不少糖分，購買時亦宜留意其營養標籤上所列出的醣質含量。



以下是一些甜品例子，看看你是否懂得作出明智的選擇：

含較低醣質的甜點或飲品 (宜)

新鮮水果 (如：一個細橙、細雪梨)
清茶或鮮果汁

含高醣質的甜點或飲品 (忌)

芝麻湯圓、豆沙鍋餅、蓮蓉包、馬拉糕、
汽水、紙包飲品