糖尿病饮食基础篇

继早前笔者于本栏刊登「糖尿病饮食探讨——南瓜的传说」之后，收到不少读者的邮件。大多数读者对于食物与血糖之间的关系还是有些模糊。有一位读者问道：「从网上得知西兰花、樱桃、卷心菜能帮助降低血糖，可是为什么吃过这些食物的第二天，血糖非但没有降低，反而升高了？」相信这位读者阅读了这篇文章后，能给自己答疑解惑。毕竟最了解自己饮食习惯的还是读者本人。对于血糖的控制，医护人员只不过是配角，只有我们自己才是主角。可是，胜任这个主角前的学习培训是万万不可缺的。

文：蒋郦　注册营养师　审稿：姚婉芬　注册营养师

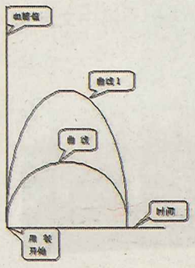
众所周知，糖尿病最重要的就是控制血糖：不能太高，更不能太低。要好好地控制血糖，饮食是不可忽视的。提到饮食来控制血糖，大家似乎都不太乐意。毕竟民以食为天，遇上美食，我们很难说「不」。特别是二型糖尿病多发于中老年，几十年的饮食习惯也不是说改就能马上改的。所以在调整自己饮食之前，还是得稍稍花些时间来好好地认识一下我们的食物。

碳水化合物

简单地说，碳水化合物=淀粉+糖+纤维（见下表）。吃了含碳水化合物的食物，我们的血糖就会升高。

碳水化合物包括	
粮食类食品（含淀粉）	米、面、面包、玉米、荞麦、燕麦、小米、薏米、小麦、高粱
根茎类蔬菜（含淀粉）	红薯、土豆、南瓜、红萝卜芋头
水果（含果糖）	所有水果
奶和奶制品（含乳糖）	牛奶、奶粉、酸奶
豆类（含淀粉）	黄豆、绿豆、红豆、蚕豆、豌豆、黑豆等及其制品
其他（含精制糖）	糕饼店所有产品、含糖饮料、各式各样的糖（冰糖、蔗糖、蜂蜜等）、糖果、零食（薯片等）

乍一看，所有人都会惊呼：难道为了控制血糖，上述含碳水化合物的食物就都不能吃了吗？其实，这恰恰是个十分常见的误区。在家里，尽管爸妈还没到糖尿病的程度，但他们的血糖一直超出正常值范围。可我们经常会做五谷杂粮粥，餐桌上也常常有根茎类蔬菜，平时也会喝酸奶。妈妈的最爱是芋头和土豆，每次只要餐桌上有这两样，不用我提醒她就会说，「别给我盛米饭了，芋头和土豆就是我的主食」。



因为控制血糖并不意味着不让血糖上升，利用饮食控制血糖的根本在于让血糖缓慢上升。正常人食用碳水化合物之后，血糖也会上升，例如左图的「曲线2」。利用饮食控制血糖的目地就是从「曲线1」转变成「曲线2」。因为糖尿病患者由于种种原因而导致在食用碳水化合物之后血糖上升过快，过高而超出了正常值范围，如「曲线1」。

血糖上升在正常值范围内是我们正常的生理现像，也是我们获取能量的重要途径。既然我们身体需要碳水化合物来提供能量，又不能让血糖上升得过快过高。其中的关键就在于碳水化合物的选择。那也就能很好地解释为什么我特别支持家里人用杂粮（例如：玉米、荞麦、燕麦、小米、薏米、小麦、高粱），以及根茎类蔬菜和豆类来替代精白米饭，面条和面包。如果把上述碳水化合物重新组合一下，就成了一个选择碳水化合物的简易指南（见下表）。

食后血糖上升缓慢，峰值较低的碳水化合物	食用后血糖上升过快过高的碳水化合物
◆糙米 ◆全麦面 ◆全麦面包 ◆杂粮（玉米、荞麦、燕麦、小米、薏米、小麦、高粱） ◆根茎类（红薯、土豆、南瓜、红萝卜、芋头） ◆豆类（黄豆、绿豆、红豆、蚕豆、豌豆、黑豆）	◆精白米 ◆白面 ◆白面包 ◆糕饼店所有产品 ◆含糖饮料 ◆富含碳水化合物的下午茶点心（各式包子、肠粉、糯米点心等）

选对碳水化合物的种类是控制血糖的第一步。那第二步就是量的问题了。就算是食用后血糖上升缓慢，峰值较低的碳水化合物，也并不意味着我们就能爱吃多少就吃多少。所以通常建议每餐碳水化合物用量：女性不超过1.5–2杯，男性不超过2–2.5杯。每一杯为250毫升。

蛋白质

蛋白质=肉类、豆类、坚果、鸡蛋

一顿饭也不能只有碳水化合物啊。蛋白质和血糖也有着十分密切的关系。因为有了蛋白质的存在，血糖也会升得比较慢，峰值也会较低。例如早餐可选择鸡蛋、坚果类；午餐和晚餐可选择肉类、豆类等。同样，蛋白质的量也不能超标了，每顿饭有3–4盎司就足够了。因为蛋白质通常和脂肪同在。

蔬菜

说起饮食控制血糖，哪能忘了蔬菜啊？除了那些根茎类蔬菜需要控制量以外，其他的蔬菜（特别是绿叶菜），就请尽情享用吧。蔬菜的好处一大堆，富含纤维又不含碳水化合物的它们确实是控制血糖的得力助手。

大温有华语糖尿病饮食咨询

最近有位糖尿病患者发来邮件，询问大温哪里有糖尿病饮食的学习机会。温哥华的市民可到中侨互助会，列治文的居民可到列治文医院，住在本拿比的居民可以前往华人健康协会（详情请咨询中信中心）咨询，都有国语和粤语营养师和护士解答。

有这么多公益和政府机构提供专业糖尿病课程，我们还等什么呢？

营养师介绍

蒋郦来自中国上海，在卑诗省学习生活了十年有余。毕业于卑诗大学，主修营养学的她，在北部卫生局完成了营养师的实习之后，在温哥华沿岸卫生局任临床营养师。自2009年起在华人健康协会任糖尿病普通话讲师。

业余时间积极从事大众营养宣传普及活动，受邀于加拿大糖尿病协会、本地多家媒体，以及加拿大中国信徒布道会讲解健康营养知识。同时也设计个性化的饮食计划来帮助管理体重，预防和控制慢性疾病。

姚婉芬是注册营养师，毕业于卑诗大学，主修食品及营养学，并在温哥华沿岸卫生局完成营养师实习。她多次荣获大学的奖学金及加拿大营养师协会颁发的杰出营养师实习生奖，表扬她在学术和专业才干。姚婉芬可以设计个人的饮食计划，能帮助大众预防和控制慢性疾病。

Libranutrition101@gmail.com

www.libranutrition.com