

0800-032323 諮詢專線答詢

蔡明翰醫師 沈克超醫師 李碧雲護理師主答

Q1：我的母親長期吃素，但是她近來被診斷為第二型糖尿病，請問這樣還能吃素嗎？素食對於糖尿病患者的營養是否不夠？

A：素食中含有較多的膳食纖維，較多的複雜性碳水化合物及較少的飽和脂肪酸。膳食纖維可以增加食糜的黏稠度，使得碳水化合物的吸收減慢，因而降低飯後血糖，但是對於糖化血色素卻沒有影響。美國食品藥物管理局(FDA)證實燕麥、洋車前子、大豆蛋白及植物脂醇具有降低膽固醇的功效。堅果類的食物如杏核、胡桃、花生、開心果也具有降低低密度膽固醇(LDL)的效果。而複雜性碳水化合物的昇糖指數(glycemic index)較低，因此可以減緩飯後血糖的上升。

加拿大的學者 David JA Jenkins 在 2003 年刊登於美國臨床營養雜誌 (Am J Clin Nutr) 的研究報告指出素食可以減少第二型糖尿病患的血糖波動並改善其血脂異常。不過素食者必須補充維生素 B12 (因僅存於動物性食物) 及維生素 D (富含於乳製品)，以免增加貧血或骨質疏鬆的風險。因此，您的母親仍可繼續吃素，但要注意均衡飲食及追蹤血糖、血脂肪與體重的控制。建議妳的母親與營養師討論均衡及健康的素食飲食計劃。

Q2：糖尿病患是否每種水果都能吃？聽說芭樂比較不會影響血糖，所以糖尿病患可以多吃點芭樂，真的是這樣嗎？

A：糖尿病患的水果攝食沒有種類的限制。不管是哪一種水果，一天的總攝取量建議為兩份(一份的水果量約略為一個拳頭的大小或是一平碗的份量)。雖然不同水果的甜份多寡不盡相同，但是臨床上不去計較這一點點的差異。

而一般民眾錯誤的觀念會認為芭樂是比較不影響血糖的水果，因此一天中攝取芭樂的量往往就沒有限制。目前對於芭樂與血糖關聯的研究主要是針對芭樂葉及樹幹的樹皮。

今年中國大陸的研究團隊以乾燥的芭樂葉為材料，使用液體萃取方式得到的萃取液，將萃取液加入糖尿病鼠（用藥物破壞其胰島細胞）的小腸黏膜培養皿中，發現它可以降低小腸黏膜中的甲型葡萄糖苷酵素（ α -glucosidase）的活性。另外，韓國首爾的生物科技研究中心刊登於 2005 年的國際藥理學雜誌的研究結果，發現芭樂葉的萃取物可經由抑制某種蛋白磷酸水解酵素（protein tyrosin phosphatase 1B; PTP 1B）的途徑使得糖尿病鼠的血糖降低。而印度的學者發表於 2006 年的研究是使用芭樂樹幹的樹皮為材料，他們使用乙醇來萃取芭樂樹幹的樹皮，發現其萃取液可以降低糖尿病鼠的血糖，但對正常血糖的老鼠卻沒有發生影響。

不過以上各國對於芭樂葉或其樹皮的研究都只是動物實驗而已，並沒有真正的人體試驗結果。因此目前只能說芭樂的葉子或樹皮可能具有降低血糖的功效，若拿來泡茶（如坊間的芭樂葉茶）或許可以協助血糖的控制，當然最終還是需要人體試驗的結果，方能證實其臨床上的療效。至於芭樂本身因為含有醣分（一份的水果約含醣 15 公克），所以大約一顆土芭樂的含醣量就是 15 公克，相當於四分之一碗飯的含醣量。因此雖然芭樂富含維生素 C，但是攝取過量仍會造成血糖的上升。

Q3：我的母親是糖尿病患者，最近聽說南瓜可以降低血糖，因此常常煮南瓜大餐。請問南瓜是否真的可以降低血糖？

A：南瓜在六大類食物中是屬於澱粉類的食物，它的營養價值高是因為含有豐富的維生素 A, C 及胡蘿蔔素與礦物質。此外，南瓜含有大量的膳食纖維（每 100 公克南瓜含有 1.4 公克纖維），它會提高腸胃道中食物的粘稠度，延緩胃排空時間，因此使得碳水化合物的吸收減慢，進而減緩飯後血糖的升高。

根據國外的研究發現，南瓜含有某種植物化學成分，在體外實驗中具有抑制甲型葡萄糖苷酵素（ α -glucosidase）及血管張力素轉換酶（ACE）的功效，因此推測南瓜可能有降低血糖及血壓的潛在功效（此文章刊登於今年的醫療飲食期刊：J Med Food 2007）。

另外，中國北京的學者在糖尿病鼠的動物實驗中發現，南瓜具有一種 PBPP (protein-bound polysaccharide) 的多醣體成分，它可以增加糖尿病鼠的胰島素濃度及降低其血糖濃度，而且效果與 PBPP 的劑量呈現正相關。因此以目前的初步研究看來，南瓜或許能幫助病患控制血糖；但是南瓜屬於澱粉類（醣類）的食物，每 100 公克的南瓜約含 5.5 公克的醣類，所以吃過量仍會造成血糖上升。建議你的母親與營養師進一步討論如何烹煮營養又適量的南瓜飲食。