

蔡明翰醫師沈克超醫師李碧雲護理師主答

**Q1:** 我爸爸很喜歡吃花生、瓜子、開心果這一類的零嘴，他本身有糖尿病，而且醫師說他的血糖控制的不理想，請問他能吃這些東西嗎？

**A:** 堅果種子類的食物其實包括兩大類：一類是樹堅果，包括杏仁、松子、腰果、榛子、核桃、開心果、夏威夷果、板栗等；第二類是種子，包括花生、南瓜子、葵花子、西瓜子等等。堅果的營養價值很高，2008 年的美國《時代》雜誌曾將堅果評選為現代人的 10 大營養食品之一。

堅果中除了含有碳水化合物、蛋白質及脂肪外，還含有多種維生素、礦物質、與膳食纖維等。以前認為堅果類的食物含有較高的油脂量，不建議經常食用。但是現在的研究發現堅果中的油脂是以單元不飽和脂肪酸為主，能夠提高血液中高密度膽固醇（好的膽固醇）的濃度，並降低體內低密度膽固醇（壞的膽固醇），因此可以減少心血管疾病發生。美國糖尿病醫學會建議『地中海飲食』適合於糖尿病患者，它不但是一種健康的飲食習慣，尤其可以幫助血糖控制及降低心血管疾病的風險。

而所謂的『地中海飲食』，泛指希臘、義大利、西班牙、法國等位處地中海沿岸各國，以大量的蔬菜、水果、五穀雜糧、堅果、海鮮和橄欖油，搭配少量的紅肉、優格及紅葡萄酒的飲食習慣。而堅果類食物就是『地中海飲食』的主要角色之一。加拿大的醫學團隊在 2011 年發表的研究指出，實驗組每天以平均 73 公克的堅果來取代部分的碳水化合物，12 週後他們的糖化血色素比對照組的病患降低 0.21%。另一篇發表在 2013 年國際著名的《新英格蘭醫學雜誌》的研究發現，

每天的飲食習慣除了遵循『地中海飲食』的原則外，若再額外攝取每日 30 公克的綜合堅果，在將近 5 年的研究中，他們發生心血管疾病的比率，比起對照組大約減少百分之三十。雖然堅果類的食物已被公認為具有“降低心血管疾病風險”的功能，但是在日常生活上還是要注意攝取的量，否則會造成熱量過高及體重增加。

根據我國衛生福利部出版的「每日飲食指南」，建議每日食用 1 份堅果種子類，1 份的量約為開心果 15 粒、或花生 18 粒、或原味腰果 7 粒、或杏仁果 8 粒、或核桃 2 粒等等。如果不小心多吃了堅果類的食物，就要減少一日三餐的用油量和總熱量，建議在飲食中減少含飽和脂肪量多的食物，例如：奶油、花生醬、油炸食物等等，或是用運動來消耗掉由堅果中所得到的熱量。你父親的血糖控制不理想，必須與醫療團隊討論目前的飲食、生活型態、及治療藥物的調整，至於他喜歡吃花生、瓜子、開心果這些堅果類的食品，適量的攝取應該不會造成血糖的惡化，不過還是要聽從營養師的建議，最終目的是要建立營養均衡的飲食習慣。

Q2: 先生從小受到婆婆的影響，喜歡用豬油來做食材的料理，因為這樣的菜色會比較香，尤其最近的食用油安全出了問題，更加強了他的論點。雖然他的血糖控制的還不錯，請問糖尿病患者可以選用豬油的食物嗎？

A: 近年來古早味料理大行其道，不外乎強調其天然健康的食材與令人懷念、熟悉的味道，例如：豬油拌飯、麻油麵線、梅干扣肉等等。台灣在光復初期由於經濟尚未起飛，有些家庭都是用豬油拌飯或是醬油拌飯就可以解決一餐。豬油與椰子油、奶油、牛油類似，其中的脂肪成份都是以飽和脂肪酸為主，食用過多會增加高血脂症，及可能間接增加心血管疾病的風險。不過豬油因為具有飽和度高、不易揮發、發煙點較高的特性，因此適合高溫烹煮的方式，譬如熱炒、煎魚、油炸等等，而且其味道清香，所以吃起來特別的可口。最近因為台灣的食安問題不斷的浮出檯面，於是社會上掀起了自己製作豬油、花生油、茶仔油、芝麻油的小風潮。

但是豬油也沒有大家想像中的可怕，只要平時保持規律的運動及定期檢查血中膽固醇的濃度，偶而來點豬油料理也未嘗不可。但是真正要避免食用的是“反式脂肪酸”，它對心血管的危險性遠遠超過“飽和脂肪酸”。動物肉品或乳製品中所含的天然反式脂肪相當少；如果用天然脂肪反覆煎炸，也會生成小量的反式脂肪酸。人類食用的反式脂肪主要來自於經過氫化作用處理的植物油，氫化後的植物油可以更耐高溫、不易變質、存放更久，甚至改變油脂的型態，以便於多方面的使用，例如用於塗抹麵包的人造奶油（瑪琪琳）、用以油炸薯條或鹽酥雞的氫化棕櫚油、用於製作餅乾或冰淇淋的植物酥油、奶精等等，都是屬於經過「氫化」處理的反式油脂。

《新英格蘭醫學雜誌》於 2006 年刊登了一份關於反式脂肪與心血管疾病的綜合研究報告，發現如果攝取的反式脂肪佔總熱量的 1.5～2.0%，則會增加將近三成的心血管疾病風險。因此，世界各國對於食品中反式脂肪的含量愈加重視，例如：加拿大於 2003 年成為全球第一個於食品上標示反式脂肪含量的國家，丹麥自 2003 年 6 月起禁止販賣反式脂肪酸含量超過總脂肪含量 2% 的油脂，而美國的紐約與加州則是立法規定禁止販售含人工反式脂肪的食物。而依據世界衛生組織/世界糧農組織 (WHO/FAO) 的建議，反式脂肪的攝取不宜超過飲食總熱量的 1%。建議你和先生一起與營養師討論油脂類食物攝取的種類、不同油品的烹煮方式、及每日各種營養素的攝取比例，只要血脂肪的檢測數據在目標範圍內，不需完全禁止他去品嚐一些懷念的“豬油料理”。

Q3: 我上個月健檢時才發現血糖過高，糖化血色素的數值是 8.7%。醫師說我是第 2 型糖尿病，必須同時進行運動、飲食控制及服用藥物。我一餐的飯量約 2 碗，營養師說我的飯量必須減少，如果用糙米或五穀米來取代白米，血糖控制的效果會更好。但是糙米的口感不比白米好，請問該如何改變我的飲食習慣呢？

A: 成熟的稻米經過加工脫去稻殼後就是糙米，糙米再輾去米糠層而保留胚芽就是胚芽米，胚芽米再輾去胚芽而剩下胚乳就是白米了。因此糙米比白米多了米糠層及胚芽的營養價值，例如：米糠層含有豐富的纖維素，除了可以刺激胃腸道的蠕動來預防便秘外，也可提高飽足感及降低飯後血糖上升的速度；而胚芽則含有豐富的維生素 B 群、蛋白質、礦物質，可以避免腳氣病、週邊神經炎、口角炎等症狀。

因此，你應該聽從營養師的建議，適當控制一天的總熱量及六大類食物的攝取份量，剛開始可以在白米飯中添加少量的糙米或五穀米，待習慣它的口味後，再慢慢調整兩者混合的比例。其實，糖尿病的飲食準則就是希望大家養成健康的飲食習慣，藉由循序漸進的改變，來達到營養均衡的需求。