

蔡明翰醫師沈克超醫師主答

Q1:爸爸最近因為體重暴瘦，去醫院檢查才發現罹患糖尿病。我聽朋友說糖尿病的病人水果中只能選芭樂吃，不能吃木瓜及鳳梨，請問還能吃什麼水果呢？

A: 芭樂是水果中維他命 C 含量最高的水果之一，根據衛生福利部食品藥物管理署「台灣地區食品營養成分資料庫」記載，泰國芭樂(番石榴)在 100 公克中含熱量 38 大卡，蛋白質 0.8 公克，脂肪 0.1 公克，碳水化合物 9.7 公克，膳食纖維 3.0 公克，維他命 A 含量 15 毫克，維他命 B 1 含量 0.03 毫克，維他命 B 2 含量 0.01 毫克，維他命 B 6 含量 0.03 毫克，及維他命 C 含量 81.7 毫克。如果以糖尿病患者的角度而言，芭樂是一個很好的水果，因為它除了富含維他命 C 之外，它所含的熱量及糖份較低也是個主要因素，例如泰國芭樂，每 100 公克含熱量 38 大卡及碳水化合物 9.7 公克，而鳳梨每 100 公克含熱量 46 大卡及碳水化合物 11.6 公克，木瓜每 100 公克含熱量 52 大卡及碳水化合物 13.4 公克。不過還有其他水果所含的熱量及糖份比芭樂低，譬如：西瓜、葡萄柚、枇杷等等。由於每種水果所含的營養成分比例不同，內含的維生素種類及礦物質種類也不盡相同，因此並不會限制糖尿病患者哪些水果不能攝取，原則上可以適量及均衡的攝取各類水果，重點在於水果份量的控制與代換。不管你有沒有糖尿病，建議一般成人的水果攝取量為一天 2 份，而一份的水果約等於一個拳頭大小的量，或是約一個飯碗的量。如果你想增加某一天水果的份量，可以請教醫院的營養師，如何運用醣類計量方式，用水果來替換主食（五穀根莖類）或奶類中的碳水化合物（醣類）的量，否則可能造成血糖的升高。水果最好是選用當季盛產、新鮮的水果，避免攝取罐頭水果或是醃漬、脫水乾燥處理過的水果乾，因為這些製成品不但營養成分減少，糖分也大大的提高。

另外，攝取水果的時間也必須注意。如果從餐後血糖升高及醣類分配的角度而言，比較不贊成糖尿病患者將每天兩份的水果一次吃完，建議每天至少分成兩次，每次至多一份水果的攝取。如果餐後血糖已經偏高的病友，可以將餐後水果的時間往後挪，避免餐後血糖上升的太高。如果你習慣喝蔬果汁，記得要將其中的水果量算入一天的水果份量之中。假如不是咀嚼出了問題，不需要用果汁來取代新鮮水果的攝食，因為很多的膳食纖維質都是在果渣中（除非你連同果渣一

起喝下)。芭樂在糖尿病的研究中主要是它葉子的成分，而不在我們所吃的果肉本身。日本的學者利用熱水萃取芭樂葉的多酚類 (polyphenol) 成份，發現這類成分在體外實驗中可以抑制腸道的醣類分解酶 (例如：麥芽糖酶、蔗糖酶等)，具有降低飯後血糖的效果。另外，還有學者利用酒精萃取芭樂葉的黃酮類配糖體 (flavonol-glycoside) 成分，發現這類成分在細胞實驗中可以抑制二肽基肽-IV (DPP-4) 這個酵素，因而幫助血糖的降低。不過截至目前為止，仍缺乏大規模的人體試驗來證實"芭樂葉"在臨床上的降血糖效果。所以，你的父親應該去聽從營養師的建議，均衡且適量的攝取當季的新鮮水果才是正確的作法。

Q2: 媽媽的血糖控制的很好，從一年前發現有糖尿病後，她就十分注重飲食的控制，糖化血色素都維持在 6% 以下，最近醫師也有考慮要把一天只服用一顆的血糖藥物停掉。她在網路上發現甜菜根可以降低血糖，所以她就開始設計許多甜菜根的料理。請問甜菜根真的能降低血糖嗎？

A: 網路的資訊有時無法分辨其真偽，有可能是文章作者的專業性不足，或是根本就「以訛傳訛」，將某一篇文章到處轉貼的結果，大家就會忘記其原始資料的真實性。美國糖尿病學會提出 10 種適合糖尿病患者的"超級食物"，包括：1. 豆類；2. 深綠葉蔬菜 (如：菠菜、甘藍菜等)；3. 柑橘類水果 (如：橘子、檸檬等)；4. 地瓜；5. 莓果 (如：藍莓、草莓等)；6. 番茄；7. 深海魚 (富含 Omega-3 脂肪酸)；8. 全穀類；9. 堅果類；10. 脫脂奶及優格。這十類食物能夠入選的原因，不是因為多吃它們可以降低血糖，而是它們富含某些維生素、礦物質、不飽和脂肪酸、抗氧化物質等等，在營養均衡的前提外，希望藉由補充這些營養成分，以期減緩糖尿病患者慢性併發症 (血管病變) 的發生。當然不是建議大家只攝取上述的十大類食物，原則上還是要各類食物均衡攝取，只是營養成分高或是昇糖指數低的這些食物，可增加你多一點的選擇機會。甜菜根在臨床上的研究，發現其中的"無機硝酸鹽"成分，可以增加體內一氧化氮 (NO) 的濃度，具有抗氧化及降低血壓的功效。但是目前仍缺乏甜菜根在血糖控制方面的研究，更沒有臨床試驗來證實甜菜根具有降血糖的效果。因此，當您或您母親遇到不確定的網路資訊時，最好先詢問您的醫療團隊，聽聽專業醫師或營養師的意見，才能判斷這些資訊的正確與否。