

港式飲茶用心點安心吃

馬偕紀念醫院 林佩蓁營養師

台灣飲食文化多元，中式、西式、日式、港式等等。今天就要帶大家一起了解一下港式飲食該怎麼選擇才不會在飽餐一頓後迎來的是血糖過高的問題。

打開茶餐廳菜單，一入眼簾的是令人垂涎欲滴的港式飲茶常見菜色及點心圖片，隨意點了燒臘拼盤、粵式熱炒、撈麵、炒飯、鳳爪、燒賣、叉燒包……。看到菜單完全將平時營養師講得飲食原則通通拋在腦後，飽餐一頓後竟然血糖居高不下。若在點餐前用心了解菜色及點餐，是不是能讓血糖波動小一點呢？所以到底該怎麼點餐呢？想必糖友們對於糖尿病飲食原則應該不陌生，在點餐前我們還是先來複習兩個重點：

1. 以均衡飲食為基礎。糖尿病飲食原則其實就是建立在均衡飲食的基礎上，而均衡飲食是甚麼？就是要多選擇不同食物種類和適當份量的食物，以便能提供足夠的營養素和熱量以滿足生理需求。在食物搭配上以全穀雜糧類為底，搭上適量的肉類、奶類及蔬菜水果。還有另一個重點就是食物分類要清楚，才不會點了滿桌的同類食物，飲食不均衡。
2. 低油、高纖飲食原則。低油飲食可以從食材本身及烹調方式兩個部分來留意，

食材：

白肉(海鮮、雞肉)優於紅肉(豬、牛、羊)，且不同部位的肉類其脂肪量有相當大的落差；里肌肉優於五花肉、去皮雞胸肉優於雞腿肉。還有就是半加工成品的部分，例如：燒賣、獅子頭，

這類食物的含油量也會比食物本身的脂肪量高。

烹調方式：

煎、炸的烹調方式會使得食物的含油量增加，所以選擇清蒸、水煮、涼拌、清炒的烹調方式可以減少用油量。至於高纖飲食原則，多選擇未精緻加工的食材及原型食物來增加膳食纖維的攝取量。

釐清了點餐原則後，再將營養師給的飲食建議量落實在自己進食的份量上就可以安心的用餐了。那該如何執行呢？

第一步該如何將均衡飲食觀念落在點餐中呢？

其實很簡單，首先決定一下含醣類食物的菜色(全穀雜糧類)，如：蒸蘿蔔糕、鮮蝦腸粉、豬肉炒河粉等，但大家有發現嗎？港式飲茶中上述菜色並非單純的含醣類食物，都是有參雜著肉類及烹調用油的菜色，若能單點一碗白飯來搭配後續點餐的菜色是最理想的了。再來就是富含優質蛋白質的菜色(豆、魚、蛋、肉類)，如：脆皮烤鴨、港式脆皮燒肉、果律鮮蝦球等，點這類主餐時記得要儘量選擇單純烹調方式的菜色為優先。因為可以將肉類去皮以減少過多脂肪及熱量的攝取。接下來就是能穩定飯後血糖的膳食纖維菜色(蔬菜類)了，如：蝦醬高麗菜、金沙杏鮑菇等，上述菜色其實也都不單純，一樣混雜著高油的調味醬，若能選擇單純的蒜香西蘭花或芥藍菜，可以減少較多熱量。

港式飲茶的重頭戲是飯後甜點，如：叉燒包、流沙包、芋泥包等，相信大家發現了這類的甜點食材都是用麵粉加上精緻醣類製作而成，若有預計要嚐嚐這類甜點，記得要減少或不吃含有醣類的食物，如：蘿蔔糕、腸粉、白飯等。建議可以利用分食淺嚐的方式以免

當餐醣類份量爆表進而影響飯後血糖。最理想的飯後甜點選擇還是以時令水果為佳。

第二步再將低油、高纖的飲食原則落實在點餐中，如何在點餐中執行低油這項飲食原則呢？

除了避免一些加工肉類的菜色外，另一個重點就跟菜色烹調方式有關係了。點餐重點以蒸、清炒方式尤佳，如此一來能減少許多烹調用油。至於高纖飲食原則部分，在點餐時儘量選擇保留食物原型的菜色為優先選擇，並增加當餐自己的蔬菜攝取量來穩定飯後血糖的平穩。

藉由以上兩個飲食原則的說明，希望糖友們在點餐時多點用心，才能安心又開心的用餐！