



彰化郵局許可證  
彰化字第876號  
雜誌



彰化基督教醫院

中華郵政彰化雜誌第53號  
登記為雜誌交寄  
無法投遞時請退回



# 活力營養季刊

## 85期

中華民國一百零九年八月十日



活力營養系講座~系列活動

### 運動健身 我最行



活動日期 / 109/08/12 (三)

活動時間 / 上午 08:30~11:30  
(快快來~早點來~不需報名)

活動內容 / 玩遊戲、學知識。參加就有小禮物!(限量)

活動地點 / 彰化基督教醫院總院一樓大廳(服務台前)

發行人 | 陳穆寬院長 總編 | 陳美櫻主任  
發行地 | 500 彰化市南校街 135 號 (營養部)  
網址 | <http://www2.cch.org.tw/d7600>

總校稿 | 晏傳媿 主編: 陳宣霖、張台岳  
電話 | (04)7238595 分機 7188 號 (活力營養)  
E-mail: [d7600@cch.org.tw](mailto:d7600@cch.org.tw)

創刊日 民國九十一年一月十五日

# 目錄 Content

## 主題報導

- 04 糖尿病飲食迷思，YES or NO?! 彰化基督教醫院 溫上好 營養師
- 06 糖尿病不能吃稀飯及水果嗎? 彰化基督教醫院 張台岳 營養師

## 食話食說

- 08 超級穀物亞麻仁—「控醣」小幫手 雲林基督教醫院 吳雅瑛 營養師

## 營養師上菜

- 10 你的夏日控糖塑身好幫手·奇亞籽 彰化基督教醫院 曾怡萱 營養師

## 食在最 IN

- 12 讓神隊友幫您加分健康，認識另類超級食物種子 彰化基督教醫院 林佳青 營養師

## 營養你的生活

- 14 31診營養門診糖尿病餐廳 彰化基督教醫院 陳宜霖 營養師
- 15 市售糖尿病營養品比較 彰化基督教醫院 陳宜霖 營養師

## 活力營養活動

- 16 彰化基督教醫院營養部—民國109年活力營養活動

## 編輯手札



**全**球糖尿病人口究竟有多少？從2000年的1.5億，到2017年時已翻了近三倍，增加至4.25億，預估2045年將持續成長至6.29億人，台灣每年新發生的糖尿病人數約16萬人，死亡率更位居十大死因的第五位，飲食在糖尿病治療上扮演重要的角色，其中不免有些迷思的部分，例如「稀飯跟水果能吃嗎？」，想必這是困擾許多糖尿病者已久的問題吧，此外你知道「亞麻仁籽」及「奇亞籽」是我們控糖的好幫手嗎？營養諮詢最具特色的「示範餐」，你品嚐過了嗎？目前市面上糖尿病配方百百種，你知道其中的差別嗎？

本期季刊邀請了雲林基督教醫院及彰基總院營養師們共同撰寫，幫助大家解答常見的飲食疑惑，破解困擾大家已久的糖尿病飲食迷思。



# 糖尿病飲食迷思 YES or NO?

彰化基督教醫院 溫上好 營養師

許多人聽到糖尿病，腦中就會冒出：「得糖尿病之後我喜歡的食物都不能吃」、「肉不甜，可以多吃沒關係」、「少量多餐對血糖穩定有幫助」等疑問，這些常見迷思也是您心中的問題嗎？

## Q1. 被診斷糖尿病時，就得完全放棄甜食或是喜歡的食物?!

糖友們的生活中偶爾還是可以有小確幸的！只要正確運用飲食相關知識及策略，例如：飲料從全糖調整為無糖，運用天然水果的甜味取代甜點中添加的糖等，同時配合專業的營養建議下，糖友們仍然可以適量吃甜食或是喜愛的食物喔！

## Q2. 零卡碳酸飲料、含代糖甜食可以無限制食用?!

以往認為人工甜味劑對於血糖上升的影響較少，糖友或需體重控制者可以選擇食用人工甜味劑的零食、飲料來滿足想吃甜食的慾望。但近期研究指出，長期攝取人工甜味劑有可能對腸道菌叢有負面影響<sup>[1] [2]</sup>，造成體內代謝紊亂、血糖耐受不良的問題。因此，對於人工甜味劑的食用，仍須更進一步的研究來探討其安全性。



除此之外，若過量食用營養性甜味劑(山梨醣醇、木糖醇等)時，會造成腸胃道不適、腹瀉等情況。

## Q3. 不甜的食物(鹹餅乾、玉米等)就不會影響血糖?!

玉米、芋頭、地瓜、綠豆、紅豆及薏仁等食物雖含有較高的纖維質、維生素及礦物質，但皆為醣類豐富的食物，在六大類食物中被歸類在全穀雜糧類，因此在吃這類食物時，需要調整當餐的米飯攝取量，以免攝取過多的醣份。而鹹餅乾、蘇打餅乾的原材料是麵粉，含有高量的醣類，會使血糖上升！



## Q4. 少量多餐，對血糖穩定更有幫助?!

有些人建議透過少量多餐的進食方式來避免血糖有大幅度的波動，但在點心的食物選擇上，往往會是精緻糖含量高的加工食品，反而讓血糖的波動變化大；建議糖友們的進食餐次應定時定量並搭配降糖藥物的使用，這樣能更有效地控制血糖。



## Q5. 肉不會影響血糖，可以多吃?!

有些人說肉不含醣、不會影響血糖，可以多吃!但平時飲食若以大量的肉來取代飯、麵等主食時，同時也會攝取過量的油脂及熱量，長期下來可能造成肥胖、血管硬化、高血脂等風險升高，因此建議糖友們應採均衡飲食、適量攝取六大類食物的飲食模式。

很多糖尿病飲食迷思並沒有足夠的科學證據，當糖友們對於飲食有疑問時，建議諮詢營養師、獲得正確的營養知識，減少焦慮不安感;在控制血糖時也能擁有開心的生活喔！



### 參考資料：

- 1.Suez J, Korem T, Zilberman-Schapira G, et al. Non-caloric artificial sweeteners and the microbiome: findings and challenges. Gut Microbes. 2015;6:149-55.
- 2.Mathur K, Agrawal RK, Nagpure S, et al. Effect of artificial sweeteners on insulin resistance among type-2 diabetes mellitus patients. J Family Med Prim Care. 2020 Jan 28;9:69-71.

# 糖尿病不能吃稀飯及水果嗎？

彰化基督教醫院 張台岳 營養師

稀飯及水果常被視為糖尿病人不可碰的兩種食物，主要原因是進食後容易影響血糖，但真的是這樣嗎？

討論這個問題前，我們先來認識什麼是「升糖指數」(Glycemic Index, GI)

？它代表我們吃進的食物，造成血糖上升速度快慢的數值。理論上高GI飲食會使餐後血糖上升較快，相反的，低GI飲食則較慢；但也不全然如此，熱量相同的食物，也會因為種類、烹調方式、來源及纖維質含量的不同，GI值有所不同。

與標準食物(GI = 100)比較，低GI食物(GI ≤ 55)通常纖維質含量較高，如綠色蔬菜、豆製品、全穀類食物如糙米等，高GI食物(GI ≥ 70)則纖維質較少，如白飯、稀飯、吐司等，但GI值只能反應對餐後血糖上升的快慢，但未考慮食物中醣量的加乘效應，許多人會誤以為低GI食物就可多吃，結果反而不利於血糖控制，因此量的觀念也很重要。



那麼高GI飲食對我們有什麼影響呢？國外研究指出，高GI飲食會使血糖快速上升，容易引發飢餓感並刺激食慾，因此會吃進更多的食物，這些食物提供的額外熱量，在身體中形成體脂肪，會降低胰島素作用的敏感度，不利於血糖控制相反的，低GI飲食可增加飽足感，避免攝取過量的情形，此外餐後胰島素分泌較少，不易形成體脂肪，對血糖、血脂肪及體脂控制皆有好處。

糖尿病飲食是以均衡飲食為基礎，但強調份量的控制及食物的選擇，因此沒有絕對不能吃的食物，只要聰明搭配，高GI食物也可以吃的安心，如稀飯可搭配蔬菜及豆製品，而不搭配肉鬆，就可以利用纖維質含量高的特點，來平衡稀飯對餐後血糖的影響。



部分水果如西瓜雖然GI值較高，但含水量也較高，易增加飽足感，較不會攝取過量，可取代甜食以利血糖控制，主要原因是甜食在製作過程中，常會使用精緻糖(如砂糖)及大量油脂，精緻糖相對於複合性醣類(如澱粉)，容易被腸道吸收，直接性的影響血糖，此外，大量油脂會使飯後血糖的高峰延長，且容易形成體脂肪，造成胰島素抗性，間接惡化血糖的控制。

營養師小叮嚀：只要多花一點心思瞭解食物的特性，注意攝取的總量，均衡飲食，就能吃得更健康。



參考資料：

- 1.國民健康署。食物GI知多少 吃出健康少煩惱。
- 2.國民健康署。外食族的你，低GI的沒？
- 3.Vega-López S, Venn BJ, Slavin JL. Relevance of the Glycemic Index and Glycemic Load for Body Weight, Diabetes, and Cardiovascular Disease. *Nutr J.* 2018; 10:1361-88.
- 4.Ojo O, Ojo OO, Adebawale F, et al. The Effect of Dietary Glycemic Index on Glycemia in Patients with Type 2 Diabetes: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trial. *Nutr J.* 2018; 10: 373-85.



# 超級穀物亞麻仁 「控糖」小幫手

雲林基督教醫院 吳雅瑛 營養師

亞麻（英語：Flax，學名：Linum usitatissimum），是亞麻科亞麻屬一年生草本優質油料和紡織原料植物(1)，Linum這個字源自於賽爾提克語，意思是「線」；而usitatissimum是拉丁文，意義是「最有用的」。栽種收成後的亞麻有兩種用途，一種是拿來做成纖維，最後可做成麻布；另一種則是將種籽榨油，可以拿來做成塗料、油墨或是作為食用油，市面上也能找到將種籽磨成粉的亞麻仁籽粉(2)。

## 亞麻仁成分及控糖功效

亞麻仁有益健康的主要原因有三點，豐富的 $\omega$ -3脂肪酸、膳食纖維以及木酚素，而這些成分具有抗氧化、降血脂和降血糖作用，都是有助於減少第二型糖尿病風險的成分。第二型糖尿病患者每天額外補充 10 公克的亞麻仁粉一個月能減少空腹血糖（19.7%）、糖化血色素（HbA1c）（15.6%）、總膽固醇（14.3%）、三酸甘油酯（17.5%）、低密度脂蛋白膽固醇（21.8%）及增加高密度脂蛋白膽固醇(11.9%)(3)。此外，動物研究顯示，經4週餵食高脂肪飲食(40%熱量來自脂肪)的糖尿病鼠上，可發現餵食亞麻仁籽粉( $\alpha$ 次亞麻油酸15 g/100 g)的糖尿病鼠，可降低血清中脂質過氧化作用及增加肝臟中麩胱甘肽的含量來達到抗氧化作用，以減少動脈粥狀硬化的產生，且可改善血清中的葡萄糖及好的膽固醇有助於預防糖尿病大血管病變。其中，報告顯示亞麻仁籽粉的效果較補充劑維生素E在降低總膽固醇及提升好的膽固醇上更有效益，且具有保護心臟作用(4)。亞麻仁籽、亞麻仁籽粉及亞麻仁油又有何差異？



## 什麼時候喝咖啡是燃脂的最佳時機？

就營養成分分析(表一)(5)來看亞麻仁籽(粉)或亞麻仁油的差異在於，亞麻仁油富含較多的 $\alpha$ 次亞麻油酸，是一種 $\omega$ -3必需脂肪酸，除了油脂，也含有一些蛋白質及脂溶性的微量成分，雖然亞麻仁油能讓我們獲得油脂與油溶性的成份，但完整的亞麻仁籽（粉），還能多攝取到膳食纖維、蛋白質及礦物質，可用來烘焙、或與其他穀類一起煮或是磨成粉沖泡等。在控糖效果上，亞麻仁籽(粉)因具有較高的膳食纖維，可以增加飽足感、幫助穩定血糖且熱量相對較低，對於肥胖型的糖尿病患者更具有益處。此外，無論是整顆亞麻仁籽，或者是研磨後的亞麻仁籽粉，其油脂穩定性都比較高。

名稱/成份	亞麻仁籽(每100克含量)	亞麻仁籽粉(每100克含量)	亞麻仁油(每100克含量)
熱量	476 Kcal	506 Kcal	820 Kcal
蛋白質	20.8 g	21.7 g	0.2 g
脂肪	40.3 g	43.6 g	92.8 g
飽和脂肪	4.3 g	3.9 g	9.7 g
醣類	28.1 g	28.6 g	6.9 g
纖維質	23.1 g	24.5 g	0 g
礦物質			
鈉	46 mg	16 mg	
鉀	629 mg	798 mg	
鈣	253 mg	328 mg	
鎂	313 mg	377 mg	
磷	50.3 mg	593 mg	
維生素E	13.1 mg	12.42 mg	62.34 mg
脂肪酸			
亞麻油酸	5936 mg	6904 mg	13101 mg
次亞麻油酸	21744 mg	25279 mg	53440 mg

## 參考資料：

- Mani UV, Mani I, Boswas M, et al. An open-label study on the effect of flax seed powder (Linum usitatissimum) supplementation in the management of diabetes mellitus. J Diet Suppl. 2011; 8: 257-65.
- Raluca EH, Veronic VM, Magda B. Antioxidative and antiatherogenic effects of flaxseed,  $\alpha$ -tocopherol and their combination in diabetic hamsters fed with a high-fat diet. Exp Ther Med. 2015; 9: 533-38.
- 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(新版)

## 你的夏日控糖塑身好幫手-奇亞籽

彰化基督教醫院 曾怡萱 營養師

奇亞籽是薄荷科植物芡歐鼠尾草的種子，在中南美洲，如：墨西哥等國有悠久的食用歷史，常用於甜品中，又因100g的奇亞籽有38g的膳食纖維，包含部分可溶膳食纖維(奇亞籽泡水後外面透明層)和不可溶膳食纖維。我們知道可溶纖維可幫助延緩血糖的上升，所以是控糖的好助手；另外不可溶纖維因無法消化，可通過腸胃道進入大腸，幫助糞便體積的形成而促進腸道蠕動。由於奇亞籽有強大的吸水力，如同海綿般吸水膨脹後能大幅提高本身體積，進而增加飲食飽足感，就讓我們看看奇亞籽如何加入餐食中來協助控糖。

### 奇亞籽炒蛋(1人份：一份蛋白質)

#### 材 料

雞蛋1顆；奇亞籽3g；蔥3g；橄欖油1匙；黑豆醬油少許。

#### 作 法

- 1.將蛋打散，放入奇亞籽與切好的蔥末拌勻。
- 2.放入橄欖油後隨即將奇亞子蛋液倒入，兩面煎熟即可。

#### 奇亞籽炒蛋 營養成份計算

	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	碳水化合物(g)	膳食纖維(g)	糖(g)	飽和脂肪(g)	反式脂肪(g)	膽固醇(mg)
總計	152.4	9.5	11.5	2.6	1.0	1.1	4.1	0.0	276.9



### 奇亞籽茉莉綠茶凍(1人份)

#### 材 料

茉莉綠茶120g；奇亞籽0.5g；吉利丁1g。

#### 作 法

先泡茶，加入吉利丁使其溶解，放置冷卻凝結成凍後，撒上奇亞籽即可。

#### 奇亞籽茉莉綠茶凍 營養成份計算

	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	碳水化合物(g)	膳食纖維(g)	糖(g)	飽和脂肪(g)	反式脂肪(g)	膽固醇(mg)
總計	13.9	0.9	0.2	0.2	0.2	2.0	0.0	0.0	0.0

#### 奇亞籽套餐整份餐點 營養成份計算

	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	碳水化合物(g)	膳食纖維(g)	糖(g)	飽和脂肪(g)	反式脂肪(g)	膽固醇(mg)
總計	332.7	14.0	12.9	37.3	4.0	3.4	4.3	0.0	276.9

### 奇亞籽芒果凍(1人份)

#### 材 料

芒果60g；奇亞籽0.5g；吉利丁1g；水60mL。

#### 作 法

- 1.吉利丁先加熱水溶解，一半奇亞籽泡水，一半最後撒在芒果丁上方。
- 2.芒果一半切小丁備用，另一半加入溶解的吉利丁水絞打成汁，到入容器後，加入泡好的奇亞籽，稍待凝固後，最後放上備用的芒果丁即可食用。

#### 奇亞籽芒果凍 營養成份計算

	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	碳水化合物(g)	膳食纖維(g)	糖(g)	飽和脂肪(g)	反式脂肪(g)	膽固醇(mg)
總計	41.4	0.4	0.3	10.4	1.3	8.9	0.0	0.0	0.0



### 營養師小提醒

奇亞籽炒蛋是蛋白質與膳食纖維的完美結合，增加炒蛋的爽脆口感，再搭配焗昆布竹筍(60g)和糙米飯(100g)，對於不太愛蔬菜的大小朋友們，造型飯糰撒上奇亞籽和五味粉更具吸引力，整個套餐醣質幾乎只來自於糙米飯，但整份餐點4g膳食纖維約等於攝取2碗蔬菜，纖維量更優於一般餐點。餐後一定要搭配大量飲水，不但可以促進餐食風味，更可以增加飽足感，減少醣質攝取協助控醣。因為奇亞籽富含非常多的纖維，一天不要超過15公克，以免造成腸胃負擔，有腸阻塞患者要特別注意喔～

參考資料：台灣營養學會，營養成分資料庫

# 讓神隊友幫您加分健康 認識另類超級食物種子

彰化基督教醫院 林佳青 營養師

關於種子的童話故事您一定聽過吧，傑克與魔豆中，一夜長成巨樹的超神奇豆子，給人無比驚奇的想像空間，究竟是甚麼樣的能量與生命力隱藏在這小小種子裡呢？

其實上帝所造的植物中，種籽的確蘊含豐富營養素，它是傳遞生命的起源，也有啟動成長的各式酵素因子，所以健康飲食的建議中，鼓勵人應多吃種子類食物，全穀、乾豆、莢豆、堅果等都是植物的種子，可是會發芽長大的活性食物喔！

由於種子具備傳承生命的重責大任，通常有較堅硬粗糙的外殼及植物纖維素保護，有些種子也含有豐富的蛋白質、脂肪、碳水化合物等提供植物成長能量營養素，另外也會具備多項抗氧化植化素等元素，以利順應外在環境及生長過程的考驗，所以千萬別小看這類食物，它可是很營養呢！

以下將介紹另類超級食物種子，這些個頭小小的『籽』，各自有其不同特色的營養成分與食物口感，在您的日常菜單中不妨找機會加入試試。

種籽名稱	山粉圓	奇亞籽	亞麻籽
來源	山香的種子	鼠尾草的種子	亞麻的種子
外觀型態	外觀像較大顆而形狀不規則的黑芝麻，加水煮滾後外層會呈現白色半透明狀，很像白色的粉圓，所以被俗稱為「山粉圓」或「青蛙蛋」。	棕黑色橢圓形小粒種子，泡開後類似更小顆的山粉圓。	種籽形狀扁平，顏色偏棕、棕褐或金黃，長的有點像芝麻。
營養成分分析，以15公克(約一湯匙量)計算			
熱量(大卡)	62	77	85
碳水化合物(公克)	8.7	6.6	4.3
纖維(公克)	8.7 ★	5.7	4.1
蛋白質(公克)	2.4	2.3	2.7
脂肪(公克)	1.9	4.6	6.3 ★
飽和脂肪/單元/多元不飽和脂肪(公克)	0.2/0.13/1.58	0.458/0.32/3.5	0.55/1.13/4.31
Omega-3脂肪(公克)	0.01	2.7	3.6 ★
鈣(毫克)	161 ★	95	38
鉀(毫克)	79	24	122 ★

註：★表示經比較同類營養素含量勝出者。

## 山粉圓、奇亞籽及亞麻仁子的食用方法

### 製作高纖健康飲品

山粉圓需加水過煮，種子外圍會呈現一圈白色半透膜，很像白色的粉圓，有特高的纖維素成分。山粉圓性甘涼，在中醫上也具有清熱解毒、健胃整腸等功效。

奇亞籽不需過煮，只要添加在飲品裡就會吸水膨出白色半透膜，並有黏滑狀態，它含有Omega-3優質脂肪酸、膳食纖維和均衡多樣的礦物質和維生素。

以上兩項種籽食物都適於熱量控制及代謝調節飲食來添加應用。

### 融入各式料理，增稠潤滑口感

奇亞籽、亞麻籽的味道平淡可以添加到任何食物上，磨粉後營養成分較好吸收，如加入麵粉中做成麵包、蛋糕、餅乾、義大利麵等多種料理及烘焙食品中，一天建議食用1~2湯匙，灑在優格、果汁、飲品、粥、湯，其纖維成分會吸收水分液體，可增加濃稠潤滑感。由於脂肪含量高，建議購買真空包裝，開封後需冷藏儲存，磨碎後要儘快吃減少氧化油耗。

### 涼拌菜用食油

市面上常見的亞麻仁子加工壓榨出來的食用油，富含47-61%Omega-3脂肪酸多元不飽和脂肪，其中α-次亞麻油酸(ALA)也可部分轉換成EPA、DHA，被稱為素食者的魚油；植物固醇、生育醇、角鯊烯、類胡蘿蔔素與酚化合物等成分也有很好的抗氧化、降低發炎及調節血糖、血脂等代謝異常功效，建議可入涼拌菜餚使用，每次1-2湯匙，不要使用熱炒方式使用。

參考文獻：

1. 機能營養管理資訊網 [www.pininyoung.tw](http://www.pininyoung.tw)
2. 脂肪與油救命聖經 陳立川 柿子文化 2018 p.106



## 31 診營養門診糖尿病餐廳

彰化基督教醫院 陳宜霖 營養師

今年因為疫情的關係，前陣子大家都紛紛選擇自行下廚比較安心，但隨著疫情的趨緩，外食的比例又逐漸增加，可明顯發現回診的糖尿病患者不管空腹血糖值和糖化血色素也慢慢的增加，這讓我們了解到教導正確的外食技巧愈顯重要，外食應掌握「少油、均衡、適量」三原則，才可健康享受美食。

一般營養門診都是以口頭衛教或給予衛教單張搭配食物模型讓病患了解糖尿病飲食，但這對於長期於門診追蹤的患者，常會覺得衛教內容一成不變，為了讓病患進一步學習外食的技巧，彰化基督教醫院營養門診決定推出糖尿病餐廳，每天提供早餐和午餐，讓病患有機會自己承裝正確的飲食份量和試吃，以下讓我們依依介紹所提供的菜色，和當初設計的理念為何吧！

### 早餐的特色

糖尿病餐廳早餐提供菜包、五穀粉、茶葉蛋、鮮奶和豆漿給予病患做選擇。平時應避免吃高油脂的早餐，如蛋餅、水煎包、燒餅油條、西點麵包...等，以清淡的食品取代，如：饅頭、土司、菜包、清粥、麥片等，可再加上燙青菜或生菜更為均衡，但拌生菜要以和風醬或醬油為佳，避免沙拉醬。選擇高蛋白質飲品為佳，如鮮奶、無糖優酪乳、無糖豆漿等；米漿或燕麥飲等為全穀雜糧類飲品，飲用時需注意總醣量是否過量。含糖飲料則應避免。如有喝咖啡或茶習慣的人，應以無糖(或加代糖)、不加奶精(或加少量鮮奶)為原則。



### 午、晚餐的特色

(1)本院糖尿病餐廳提供白飯和低升糖指數的五穀飯給病患做選擇。全穀雜糧類為含醣食物，會直接影響血糖，除了須控制在營養師的建議量份量，選擇低升糖指數的食物也很重要。如有吃到其他全穀雜糧類，如：地瓜、芋頭、南瓜、玉米...等，則需減少飯量的攝取，以避免總醣量超過。

(2)本院糖尿病餐廳提供二道當季時蔬，以川燙方式烹調，最後拌入少量植物油和鹽。外食時常以簡單方便為主，常會忘記攝取蔬菜，但蔬菜纖維具穩定血糖作用，因此外食時記得要叫盤燙青菜，每日保持攝取一碗半以上。

(3)本院糖尿病餐廳提供清蒸肉片、烤鯖魚和醬燒豆腐給予病患做選擇。落實少油烹調的理念，包括：去皮(裹粉油炸皮、動物皮)、少喝湯(芎芎湯汁)、不拌肉燥或燴汁、少吃炒麵飯、吃湯麵不喝湯、少吃加工品(火鍋料、貢丸、香腸)。

餐廳舉辦的這段期間，我們收集病患的滿意度，均表示這樣的方式確實讓他們更了解自己飲食的份量，相較一般衛教內容也更為有趣。



## 市售糖尿病營養品比較

彰化基督教醫院 陳宜霖 營養師

市面上常看到玲瓏滿目的「糖尿病營養品」，但它們的差異到底在哪？是否喝了之後，血糖控制就會變好，體力、精神也會比較佳呢？其實並不是每個糖尿病患者都適合補充營養品，如果沒有挑到適合自己的，反而會讓血糖居高不下；俗話說「錢要花在刀口上」，按照自身狀況來選擇，才能達到事半功倍的效果。

糖尿病患者在購買營養品前，需先考慮自身進食狀況，如平時飲食已經符合每天建議需求量，就不需要額外再補充營養品，如長期進食狀況不佳，則可考慮補充營養品，以滿足每日的熱量營養需求。選購時要可優先選擇有「糖尿病適用配方」標誌的產品，進一步選擇「低升糖指數」(GI≤55)的營養品，像有添加膳食纖維和鉻的就是不錯的選擇。補充時須先注意其含醣量，即使是標明「無糖、減糖、少糖」也是含有醣，補充時必須從每餐醣類食物中扣除，以避免過量攝取，影響血糖。但如有高血脂、腎臟病的病患，因為糖尿病營養品為了提供足夠的熱量，減糖的同時，勢必增加脂肪或蛋白質的比例，所以使用前建議先諮詢營養師。

現今糖尿病病人適用的營養品品項眾多，以下提供市售常見的糖尿病營養品(罐裝)比較表給讀者做選購時的參考。

名稱	葡X納SR菁選	葡X納SR不甜	葡X納嚴選	立X適穩優	完X糖尿病無/低醣	完X50鉻	三X補體D	補X素鉻100
熱量	186	192	250	237	250	254	250	235
醣類%	47	49	31	42	48	31	40	45
蛋白質%	20	19	20	18	18	19	20	20
脂質%	33	32	49	40	34	50	40	35
膳食纖維g	2.3	2.4	5.3	4.5	5.2	4	3.6	5
鉻 μg	32	10	21	100	100/50	50	100	100
GI	19	16	16	26	44/39	38	29.6	51

名稱	力X飲鉻100	益X益葡寧	佳X優鉻100	百X可鉻護100	百X可鉻護100無醣	愛X康鉻100原味/無醣
熱量	250	250	231	240	250	240
醣類%	45	38	45	43	46	48
蛋白質%	16	20	20	18	21	19
脂質%	39	42	35	39	33	33
膳食纖維g	4	5	5	4.5	4.3	4.2/6.9
鉻 μg	100	100	100	100	100	100
GI	43.5					未提供

## 彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 109年度活力營養講座大廳活動

日期	主題
109-08-12 週三	運動健身我最行
109-12-16 週三	網路迷思Q&A

**活動地點：**彰化基督教醫院一樓大廳（服務台前）

**活動時間：**上午08：30~11：30（不需報名）

**洽詢專線：**04-7238595轉7188

**免費活動！歡迎大家一起來闖關玩遊戲、學知識！還有意想不到的驚喜！**

### 彰化基督教醫院體系營養暨膳食部109年度大廳團衛主題－營養大數據與飲食藍圖

日期	時間	次主題
109-08-19 週三	上午11:00~11:40	傷口照護好幫手（維生素A與鋅）
109-10-21 週三	上午11:00~11:40	E~遠離疾病好棒棒（維生素E與硒）
109-12-23 週三	上午11:00~11:40	五彩繽紛，吃對防護力（植化素）

**活動地點：**彰化基督教醫院一樓大廳（門診藥局前）

**活動時間：**上午 11:00~11:40（不需報名）

**洽詢專線：**04-7238595轉7188

**免費活動！現場有營養師私房菜給您試吃喔！**

### 健康食力平台

彰基營養部在2018年9月成立「健康食力平台」，有別於一般的電商平台，以健康宣導為目的，販售的所有商品皆有營養師把關，民眾若有需求，歡迎上網選購；或是至醫院門市部「活力營養」挑選，店裡皆有專業的人員可為您詳細解說，讓您買得放心、吃得安心。



首次登入會員 贈\$30折扣碼

更多優惠活動請上健康食力網

平台網址：<https://www.totalhealth.tw/>