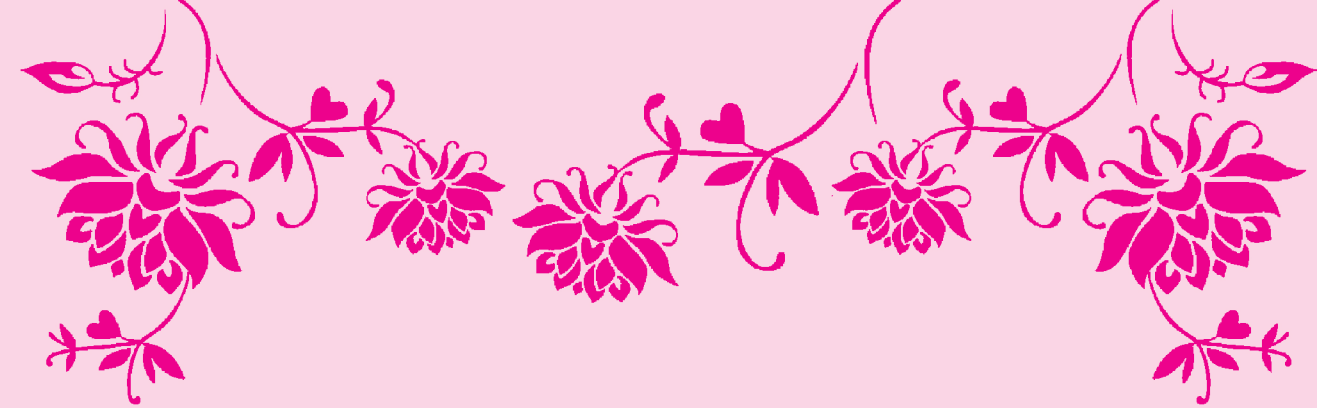




當糖尿病來敲門， 吃什麼最好？



永德康內科診所
杜詠馨營養師

糖尿病常伴隨著吃多、喝多、尿多及體重減輕的「三多一少」，成因是身體有一個器官出了問題，它叫做「胰臟」。

胰臟是製造「胰島素」的地方，它是好東西，負責把血管裡的「血糖」帶到全身細胞裡面做為能量使用。通常，我們消化含醣食物之後血糖會升高，胰臟都能分泌剛剛好需要的胰島素份量，兩者配合的天衣無縫，就能讓細胞好好吃頓大餐！一旦胰島素出了問題，血糖在血管裡太多了，只能想辦法找出口，找上了腎臟幫忙，把血糖變成尿糖排出，「糖尿」病這個名字就這樣來了。

所以，我們要想辦法讓「血糖」跑慢點、少一點，「胰島素」跑快點、有效點。

讓這兩個主角像跳華爾滋一樣共進退，以下撇步跟著做，血糖保證穩當當。

三少二多

一樣的份量，血糖跑得速度不一樣！升糖指數指數越高代表速度快、波動快，也會讓胰島素分泌過多，肥胖就離你不遠了。

血糖控制好，選擇低升糖指數食物很重要，加上選擇三少「少糖、少糊化、少加工」及二多「多纖維、多咀嚼」的飲食類型、取用合適的份量，就是不二法門。



示意圖/xFrame

全穀雜糧類 用五穀飯、全麥吐司、燕麥換白飯、白吐司、白粥。

水果類 用新鮮水果、冷凍水果換果汁、果凍、果乾。

乳品類 用鮮奶、奶粉、保久乳、無糖優酪乳、無糖優格換調味乳、奶酪、冰淇淋、霜淇淋。

豆魚蛋肉類 用板豆腐、滷豬排、魚湯換百頁豆腐、香腸、炸魚排。

油脂與堅果種子類 用清湯、無調味堅果換濃湯、楓糖堅果。

如果這餐剛好準備的都是高GI的食物，莫急莫慌莫害怕，低GI的蔬菜類就是你的解方，記得同時多吃1-2份蔬菜把你的血糖拉下來。

纖維對於血糖控制有幫助，市售有國家認證具有調節血糖功效的健康食品，也常透過添加纖維延緩血糖上升速度。

纖維在蔬菜類、未精緻全穀類及堅果類中含量豐富，檢視一下每餐的菜是不是比飯還要多一點、飯裡至少1/3是未精緻全穀類、有沒有吃到一個大拇指這麼多的堅果？當胃排空時間延長，就可以讓血糖「跑慢點」，這餐有吃，這餐有效！

足水

身體很聰明，會自己找液體補足需要，水喝不夠，就會忍不住想來杯飲料或果汁、吃飯時間多喝湯、到了下午也想吃點心。快把你的體重乘以30~40，就是你一天所需要的飲水量（例如：體重60公斤，每日需要水量為1800~2400 c.c./天）。如果喝水不習慣，先從無糖茶或花茶開始吧！

蔬菜→蛋白質→醣類

先吃後吃不一樣，改變飲食順序也可以有效降低飯後血糖上升的速度，這個順序要牢記！養成良好的生活習慣，配合運動減重、戒菸酒、遵從醫囑服藥，再加上飲食上定時定量，相信控糖不難，慢食為王，健康為上！



示意圖/xFrame

中醫節氣養生小雪



銘輝中醫診所
蕭銘輝中醫師

《素問。六節藏象論》：「五日謂之候，三候謂之氣，六氣謂之時，四時謂之歲」，謂五日為一候，三候為一節氣，一年有二十四節氣，小雪是冬季的第二個節氣，時值每年公曆的11月22日前後，農曆十月的下半月。小雪節氣有三候：「一候虹藏不見；二候天氣上升，地氣下降；三候閉塞而成冬。」意指此時由於不再有雨，彩虹便不會出現了；空中的陽氣上升、地中的陰氣下降，導致天地不通、陰陽不交，所以萬物失去生機，天地閉塞而轉入寒冬。

小雪節氣期間，天氣陰冷晦暗，陽光照射偏少，因此人們的情緒會受影響，易誘發或加重抑鬱症。主要表現：患者一到冬季就憂鬱寡歡，情緒低落，整日無精打采，注意力不集中，失眠，煩躁不安，嚴重者甚至悲觀厭世，出現自殺的想法。《黃帝內經》：「精神內守，病安從來。」穩定的情緒對人體內臟有良好的影響，七情過度則「喜傷心，悲傷肺，思傷脾，怒傷肝，恐傷腎」。冬三月是天寒地凍、萬物生機潛伏閉藏的季節，人體的陽氣也隨自然界潛藏於內，因此小雪養生需順時調神，斂陰護陽。起居方面：晚上要早點睡覺，等到日光出現再起床；情治方面：使心情處於恬淡寧靜，切勿妄事操勞；衣著方面：注意保暖，不要讓膚腠開啟出汗而使陽氣外泄。

小雪節氣飲食宜忌與經絡養生

※飲食宜忌：

《黃帝內經素問。臟氣法時論》：「腎主冬，腎欲堅，急食苦以堅之。」《四時調攝箋》：「冬之食，飲食之味，宜減鹹增苦，以養心氣。」《黃帝內經素問。五常政大論》：「腎主二陰(大小便)，其穀豆(黑豆)，其果栗(小米)，其畜彘(豬)，其色黑。」《神農本草經》提到益腎之藥有：黑芝麻：益腎氣；玄參：補腎氣；粟米(俗稱小米)：養腎氣。綜上所述，「苦味食物：蘿蔔、苦瓜、苦筍、苦菜」、「黑色食物：黑豆、紫菜、黑芝麻、黑米、黑木耳」、小米、豬肉，都宜於冬天適量補充調養。

※經絡養生功法

◎攝陽滋腎操

功效：祛寒邪、補腎水

穴位：

1.風池穴：項部枕骨下，斜方肌上部外緣與胸鎖乳突肌上端後緣之間凹陷處。

2.腎俞穴：與「肚臍」齊平的脊椎處，旁開1.5寸。

功法操作：當冬天陽光升起，背朝太陽，先於頭部風池穴按摩5分鐘後，再搓揉腰部腎俞穴10分鐘，按此順序作2個循環後，喝一杯溫水即可。

◎暖腎煲豬湯：

功效：養心滋腎

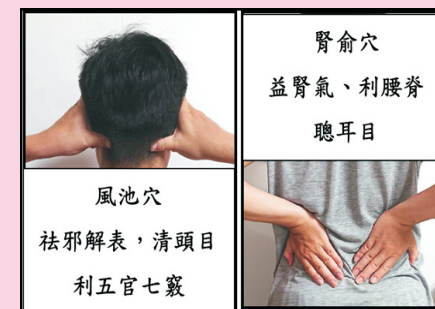
材料：黑豬肉300克、杜仲3錢、熟地2錢、麥門冬3錢

枸杞3錢、紅棗5粒、炙甘草2錢、陳皮2錢

粟米1把、薑3片、蘿蔔1條

作法：

- 1、將藥材洗淨後放入水中浸泡15分鐘
- 2、黑豬肉汆燙去除血水
- 3、將藥材與食材放進鍋中，加水淹過藥與食材約大拇指高度
- 4、放入電鍋後，外鍋加半杯米量杯的水後，插電煮熟即可食用



暖腎煲豬湯

健康知識

★嚼檳榔不加配料也會導致癌症。

★國人十大死因第一名為癌症，早期發現較晚期發現治療效果好。

★B、C型肝炎篩檢資格：45-79歲或40-79歲原住民，終身一次；請至成人預防保健醫療院所接受篩檢。

★line搜尋「臺南市政府智慧健康小幫手」，每周三下午16:00-17:00會有營養師在線上為大家服務，歡迎大家多多利用並提問營養問題。

★營養顧得好，生活沒煩惱，營養諮詢專線0800-222-543。