

營養室



要粽不要重 健康過端午

營養室 營養師 石娉雯

對於糖尿病友來說，體重是一件非常重要的事。有充分的證據顯示，肥胖管理可以延緩從糖尿病前期到2型糖尿病的發展，並且可改善第2型的葡萄糖耐量、降低空腹血糖、減輕高胰島素血症、改善血脂肪及降低血壓並減少對降低血糖藥物的需求。根據美國糖尿病協會(American Diabetes Association)建議肥胖或過重的糖尿病友至少要減輕目前5%的體重，並且長期維持就會有很好的效益。

我在糖尿病門診的時候常會發現有些病友平時的血糖及體重都控制的不錯，但是總在節慶的時候突然失控，通常要等到家中的存糧耗盡後醱化血色素才慢慢恢復平日的水準，但是體重可能再也回不去了，我把這個現象稱為「紅字潛規則」。其實血糖大幅度的波動是造成糖尿病併發症的原因之一，尤其對心臟、血管、眼睛等器官的傷害性頗大，不可輕忽。眼見六月的端午節即將來臨，在充滿粽葉飄香的節日裡，如何盡興又能避免體重增加？在這裡提供四句通關密語，希望每位病友能勞記在心，順利過關。

◎粽子一顆剛剛好

一顆中型肉粽（240公克）熱量約511大卡，其含醣類65.2公克。占總熱量50%，相當於一碗飯（4份主食類），且糯米含支鏈澱粉高，容易升高血糖，如果您保持原來的食量但每日再多吃一顆粽子，連續14天可增加1公斤體重，所以儘量選擇中小型的粽子而且一餐只吃一顆。

◎新鮮蔬菜不可少

肉粽餡料中蔬菜比例偏低，須額外攝取其他纖維來源才能符合每日3-5份的蔬菜建議量，每餐需搭配半碗至一碗的蔬菜量可增加飽足感，烹調方式最好是以清蒸、水煮、涼拌等各種不必加油的方法烹煮，以平衡粽子的含油量，例如涼拌竹筍，但是要記得以和風醬油取代美乃滋沾醬，否則這些調味品的油脂會悄悄的轉移到自己的身上。

◎勾芡湯汁熱量高

有些人習慣吃肉粽配湯，而酸辣湯、鴨肉羹、土魷魚羹等含有大量太白粉/地瓜粉、烹調中還要加糖調味，例如一小碗浮水魚羹就含有1份主食，因此這類羹湯類務必減少食用。比較推薦如絲瓜或鮮菇湯這類清爽無勾芡的湯品，再加入適量的豆腐、雞胸肉、瘦肉絲等富含蛋白質的食材，除了補充蛋白質外還可增添風味。

◎開水取代甜飲料

端午的來臨同時也意味著悶熱、潮濕的夏季將至。提醒各位病友，沒有任何的飲料可以勝過白開水，如果您真的不習慣喝開水，可以煮一無糖洛神花茶，零熱量外又能得到花青素等抗氧化營養素，一舉數得。

參考文獻：

- 1.食物熱量分析引用糖尿病衛教學會出版：台灣小吃營養大解析
- 2.American Diabetes Association 2020 guideline