

## 糖尿病患者飲食須知和選擇

### 飲食原則：

1. 飲食均衡：每天的飲食要包括適合身體需要的營養、適量的肉類、五穀、蔬菜、水果和奶類食物。
2. 忌吃高糖份的食物，包括一切糖類、蜜糖、葡萄糖、葡萄適、利賓納、汽水、糖水、蛋糕、蜜餞涼果。
3. 減少高脂肪油膩食品減少高脂肪的食物及少吃動物脂肪，例如肥肉、雞皮、骨湯、油炸食品；少用油炸方式煮食。
4. 多選用高纖維食品進食適量的高纖維食品，例如紅米、全麥麵包、全麥餅乾、麥片、水果、蔬菜和乾豆類。
5. 味道宜清淡烹調時，不宜用過多的油，豆粉、鹽或豉油，減少加工食品，例如牛肉、豬肉鬆和罐頭食物。
6. 減少出外進食酒樓食肆的食物多數油膩及含高脂肪，故熱量會偏高應避免進食。
7. 按時定量進食多餐少吃，包括早、午、晚三餐和一至兩次茶點，接受胰島素注射者除以上餐數外，要在睡前進食小點。

### 食物的選擇：

中國人的飲食中，燉和煲湯都是很普遍的，而湯水應清淡，忌油膩、濃（有粉狀沉澱物）、甜等。而滾湯比老火湯清淡，較為適合患者。

老火湯是用大量肉類、骨頭、根莖、棗類、藥材煲兩至三小時，脂肪及糖份都熬出來，很多人以為把肉和骨頭出水，便可以去脂肪，其實在短時間出水的方法，是不能將骨髓和肌肉內的脂肪除去，所以最好用少量的瘦肉、魚肉或去皮去肥的家禽，作為煲湯的材料。並且在煎魚時，盡量用少量的植物油，再隔油後才飲用。

魚翅、魚肚、海參、花膠、鮑魚等海味，由於脂肪量不多，只要用少量和配合清淡的瓜菜、瘦肉或菜乾，也是理想的湯水。東風螺、蝦米、象拔蚌、章魚、燕窩、瑤柱和蠔豉等，少量使用來煲湯，亦十分適合。

當歸、黨參、花旗參、熟地等藥材，均含有糖份，煎熬兩三小時後，糖份會被出，飲半至一小碗便夠了。

紅棗或蜜棗類每人用量不可多於半粒，而飲用量每人不可多過一碗。

總結而言，滾湯時間要短，材料不要油膩及太甜，選用少量瘦的肉類，是為較佳的選擇。