

# 認識含醣食物

羅東聖母醫院營養室 林沂伶營養師

在糖尿病衛教室裡，最常聽到病人很緊張得問說：「營養師，我有糖尿病，是不是甚麼都不能吃？」或是「糖尿病的人，除了不吃甜，到底要吃甚麼才好呢？」。首先有加糖的食物(砂糖、蜂蜜、黑糖、果糖等)應減少食用外，糖尿病飲食是以均衡飲食為基礎(圖 1)，適當選擇六大類食物，攝取適合自己的份量，計算一天攝取的總醣量，以達到控制理想的血糖。因此，了解六大類食物中，哪些食物含有醣份，對於控制血糖是重要的一課。

圖 1.每日飲食建議(均衡飲食)



食物六大類中含有醣類的食物分別是**奶類**、**全穀根莖類**和**水果類**(表 1)，這三類食物應適量攝取所需份量，以控制一日攝取的總醣量，請切記身體是由攝取醣份來獲得能量，千萬不可為了控制血糖，只攝取極少醣份，反而會讓血糖更不易控制，而蔬菜類含有少量醣類，但因富含膳食纖維，反可延緩血糖上升。而六大類食物攝取份數因個人熱量需求不同，可與營養師討論含醣食物應攝取的份數，才是最適合自己所需。

表 1. 六大類食物所含之營養素

六大類食物	主要營養素
奶類	蛋白質、醣類、脂肪
全穀根莖類(主食類)	醣類、蛋白質、維生素
水果類	醣類、維生素、礦物質、纖維質
蔬菜類	醣類、維生素、礦物質、纖維質
肉、魚、蛋、黃豆類	蛋白質、脂肪
油脂類	脂肪

羅東聖母醫院 糖尿病衛教室 (214 診)

103.5.30 製

105.12.20 檢閱