



# 控醣守護心 馬年事事新

文 / 高詩棋

新竹國泰綜合醫院營養師

新年將至，民眾最期待的春節即將來臨，在這個歡聚的時刻，少不了年菜佳餚及甜點零食，但大魚大肉、糖分油脂攝取過多，常讓血糖隨著過年歡樂的情緒一起「沖上雲霄」。根據《臺灣糖尿病2024第2型糖尿病年鑑》指出，國內糖尿病盛行個案數約為245萬人，以第2型糖尿病為主，平均發病年齡約60歲，但40歲以下年輕族群的發生率也逐年上升，由此可知，控制血糖應當從年輕時養成。

**讓** 我們在這個新春，把以下穩定血糖的小撇步記起來，以「穩血糖」迎新春，過一個「甜在心頭、不甜在血流」的健康好年!!!

## 簡單烹調不複雜 吃得清爽更有發

體重上升會增加胰島素阻抗，使得血糖控制不穩定。簡單烹調是維持健康的不二法則，可以保留食材原味，在減少不必要熱量與添加物的前提下進行料理，以下小技巧分享：

- 1.加工少、原形多，優先使用「看得出原本長相」的食材。
- 2.料理步驟不繁瑣，以1-2種烹調方式即可完成，例如：蒸、涼拌、清燉等。

3.調味以降低負擔為主，鹽、糖、油以「能入口又不失風味」為原則。

以上述技巧製備年菜，讓今年跟大腹公、小腹婆說拜拜。

### 優選蔬菜高纖佳 點心零食要「小」心

膳食纖維能延緩血糖上升。根據美國糖尿病學會建議，每1000大卡至少需攝取14公克纖維。我們可以從日常飲食著手，每天建議吃蔬菜類3份(約1.5碗熟食)、水果類2份(約8分滿量2碗)，另外未加工的全穀雜糧類占主食類食物的一半，例：糙米、燕麥等。春節採買零食時要特別留意，糖果、餅乾等含有大量的精製糖，容易讓血糖升高，在這邊分享小訣竅：

- 1.選擇低醣零食，例如：海苔、蔬菜棒、豆乾等。
- 2.小包裝取代大包裝，降低一次吃太多。
- 3.事先分配定量，避免無限拿取，也是一個不錯的方法。

### 生活習慣兼顧好 飯後走路不可少

研究顯示，動態生活可有效預防慢性病，所謂的動態生活泛指身體活動量提高，並未侷限於較狹義的運動(Exercise)，建議在日常生活中提高體能活動。美國糖尿病學會建議成人每週進行150分鐘中等強度的運動，可分次進行，每次至少10分鐘，累計30-60分鐘。過年時節出門走春、拜年和飯後，每天散步30分鐘不僅幫助消化，也能延緩飯後血糖上升。

### 菜先肉中飯慢走 血糖穩穩福長久

研究指出，可溶性膳食纖維可以延緩胃排空、減緩葡萄糖吸收，使飯後血糖上升速度變慢。富含可溶性膳食纖維的蔬菜類有：秋葵、胡蘿蔔、牛蒡和茄子等；全穀雜糧類：燕麥、南瓜及山藥等。建議一餐中依序「先菜、再肉、最後吃飯」，可以增加飽足感並控制進食量。可以搭配「我的餐盤」口訣(見下圖)設計一餐的份量。除了幫助份量控制外，也可學習到含醣食物的種類。所以過年期間想要血糖控制

好，不妨參考上述食材，及搭配「菜先肉中飯慢走」原則，讓血糖控制可以更加順利。

### 飲料太甜血糖纏 酒喝太多控糖難



含糖飲料(如：手搖飲、汽水)中的糖分多為蔗糖、果糖，果糖需經肝臟代謝，轉為肝醣或三酸甘油酯，攝取過量易造成脂肪肝。根據Malik et al., Diabetes Care, 2010的研究指出，每日攝取1-2份含糖飲料者，其第2型糖尿病的罹患風險比極少飲用者(沒有喝含糖飲料或1個月小於1次)高26%。另外，喝含糖飲料也會有體重增加的情形，所以限制攝入，有助於預防體重增加及第2型糖尿病。酒精會抑制肝臟的糖質新生作用，容易引發低血糖反應，而適量飲酒(女性每日1份、男性2份)且與食物同時攝取，對血糖和胰島素濃度影響最小，1份酒精當量相當於330cc啤酒、120-150cc葡萄酒或45cc蒸餾酒。所以過年舉杯時，謹記搭配食物、適量飲用，才不會讓血糖大起大落。

### 結語

新的一年，讓我們以「穩血糖、護健康」為新春的開運儀式。從減醣飲食、聰明烹調、適量運動到理性飲酒，每一個小動作，都是守護身體的祝福。願大家在這個馬年，控醣守護心、健康伴一生，讓血糖穩穩當當，福氣年年滿滿！

參考資料：

- 1.2024糖尿病衛教核心教材。糖尿病衛教學會。
- 2.臺灣糖尿病年鑑 2024第2型糖尿病。糖尿病衛教學會。