

根據香港糖尿聯會數據顯示，本港約有七十萬人患有糖尿病，且數目有持續上升趨勢。最近哈佛大學一項大型研究指，吃白飯太多易增患糖尿風險，故吃米飯的亞洲人受影響最大。本地醫生和營養師亦指白米纖維量不足，多吃會加重胰臟負擔，故應改食纖維較高的主糧，方為健營之道。

文：Seechai 部分圖片：星島圖片庫

# 白飯易誘糖尿

# 轉食高纖主糧



## 碳水化合物誘升血糖

升糖指數是用來量度進食食物後兩小時內，血糖水平上升幅度的一個指標。這指數只可反映食用含碳水化合物食品後的血糖升幅，單純進食高脂肪、高蛋白質食物，不會影響血糖升幅。含有碳水化合物的食品會在小腸內被分解及吸收，使血糖水平上升，此時胰臟便會製造胰島素將血糖轉化，而經常進食高升糖指數食物，易令血糖急速上升，使胰臟經常需要分泌大量胰島素，長遠不利胰臟健康，並易增加患糖尿病的風險。

## 日常主食升糖指引

主糧	升糖指數
白粥	88
白麵包	75
白飯	72
麥包	69
烏冬麵	62
米粉	58
糙米	48
意粉	42
麥皮	42
乾粉絲	39

註：低升糖指數為55以下，中升糖指數為56至69，高升糖指數則為70或以上。

## 慎食類蔬果

日常食用的蔬果，部分屬於中至高升糖指數類食物，選吃時應多加留意，不應經常進食。

中升糖指數	高升糖指數
粟米、紅蘿蔔、芋頭、蓮藕、木瓜、芒果、荔枝、菠蘿、提子等。	馬鈴薯、南瓜、西瓜、哈密瓜、水果乾等。

飯作主糧。除了糙米飯外，亦可選擇其他纖維量較高的健怡主糧來代替白飯，包括意粉、米粉、麥皮、五穀包及全麥包等。這類食物的升糖指數較低，能有效減慢血糖上升的速度，食物停留在胃部的時間愈久，愈能增加飽肚感，亦間接有效控制體重。



## 識食助減胰臟負擔

註冊營養師張可琪(上圖)表示，白飯屬於高升糖指數食物，如果在白飯中加入糙米，能有效把升糖指數由七十二降至四十八，幫助減輕胰臟負擔。紅米的纖維比糙米更高，故建議不妨嘗試三色糙米



老火湯內含大量碳水化合物，反而不及滾湯健康有益。



白粥屬高升糖指數食品，糖尿病患者不建議食用。



小麥製的麵食如意大利粉，乃較健康的主糧。

唐俊業建議患者在白飯中加入纖維量較高的糙米或紅米，令胃部需要更多時間消化，從而減慢血糖上升的轉化速度。此外，亦應避免吃白粥，以及用米漿製成的麵食，如河粉及腸粉等。以小麥製的麵食，如烏冬、意大利粉和通心粉則為較健怡的主糧，與糙米、紅米一樣，均為升糖指數較低的食物。



唐俊業(上圖)指，糖尿病是由於胰臟功能不足，以致血糖水平偏高的疾病，現時中國為全世界最多人患上此症的國家。若家族中有人曾經患糖尿病，同一家庭成員的胰臟機能亦有機會先天不足，且較普通人高出兩至三倍患病率。另外，華人以白飯為主要糧食，但其纖維量較少，食用後，白飯中的碳水化合物會轉化成葡萄糖，令血糖上升幅度增大，胰臟需要分泌更多胰島素，以平衡體內血糖，日積月累便會加重胰臟負擔，增患糖尿病風險。

## 常吃不利血糖升幅

根據內分泌及糖尿病專科醫生唐俊業(上圖)指，糖尿病是由於胰臟功能不足，以致血糖水平偏高的疾病，現時中國為全世界最多人患上此症的國家。若家族中有人曾經患糖尿病，同一家庭成員的胰臟機能亦有機會先天不足，且較普通人高出兩至三倍患病率。另外，華人以白飯為主要糧食，但其纖維量較少，食用後，白飯中的碳水化合物會轉化成葡萄糖，令血糖上升幅度增大，胰臟需要分泌更多胰島素，以平衡體內血糖，日積月累便會加重胰臟負擔，增患糖尿病風險。

炎質等，這種烹調方法的缺點是食物經長時間烹煮後，當中的碳水化合物會溶入湯內，再加上主糧食物分量，更易超出每日建議的碳水化合物攝取量。她建議可改為滾湯，最好以新鮮蔬菜和瓜類為主要食材，例如西洋菜魚片湯或節瓜肉片湯等，營養價值上較老火湯更為有益健康。其他飲食方面，常吃西式的高脂肪食品，如快餐、扒類及煎炸食物等，易令體內脂肪積聚，使胰臟需要分泌胰島素將之分解，從而增加胰臟負擔，增患糖尿病機率。高糖分食物，如過熟的水果、甜品、果汁及汽水等，亦不建議多食用，因同樣容易引致血糖水平迅速急升。