

1杯紅豆冰=9粒方糖 糖尿病人 甜蜜陷阱

健康智庫

香港私人執業專科醫生協會、公共醫療醫生協會組成的醫療組織「HELP」，深入淺出，解釋健康，解構疾病

編按：「甜蜜陷阱」防不勝防。上月，食物安全中心公布一項調查，嘗一塊繽紛的馬卡龍，等同吃掉一粒方糖；飲一杯冰凍紅豆冰，等同進食九粒方糖。數據嚇人，8月中旬氣溫仍高企，自然難耐冰涼甜點的誘惑。糖尿病人，如何是好？

圖: thebroker@iStockphoto、資料圖片

消暑誘惑
夏天常吃的冰涼甜點如紅豆冰、雪糕、果汁沙冰等都會使血糖上升。



文：內分泌及糖尿科丘思欣醫生

今年夏天特別熱，為了消暑，市民都會大量喝水，或進食帶有大量水分的水果、綿綿冰、雪糕等冰凍甜品。不過對糖尿病患者來講，上述解暑方法各有利弊，稍一不慎的話，都可以影響血糖指數。

補水不足 血糖濃度易升

有文獻指出，部分糖尿病患者的血糖指數在夏天較好，但原因不明，可能是炎熱天氣令人食慾下降，變相令患者減少攝取糖分；或是患者在夏天時較多活動，促進血糖消耗。但另一方面，有患者在夏天時反而而血糖指數上升，這是由於他們大量出汗，卻沒有補充足夠水分，導致脫水及血糖濃度上升；又或是他們愛以糖分較高的汽水或果汁等來消暑。

患者在夏天應該多喝水來補充水分，最佳的飲料當然是清水，避免飲用糖分較高的汽水、果汁等，同時也不要一次過大量喝水，以免造成水中毒，一般人每天飲用兩至三公升水（包括喝水及其他水分攝取）即可。此外患者如等到口渴才喝水，血糖指數早已浮動，所以應提醒自己要不時補充水分，年老患者的家人更應主動提醒他們喝水。

芒果西瓜高糖 水果適量吃

除了喝水，進食多水分的水果亦是消暑良方。水果是公認的天然健康食物，但是糖尿病患者要認清哪些水果是高糖分的，因為水果中的果糖可令體內

血糖上升，常見的芒果、西瓜、荔枝、龍眼及榴槤等便是高糖分的水果。不過，患者絕不應對所有水果退避三舍，因為水果含有豐富維他命、纖維素、礦物質及抗氧化物等，對健康有莫大益處。水果吃得太多或太少都不對，最適量的分量，為每日進食一至兩份水果（一份水果的分量相當於一個細橙、細蘋果或半條蕉等）。

綿綿冰、紅豆冰、沙冰及雪糕等都是夏天常見甜品，但蘊含極高糖分，只須一杯已隨時超過整天糖分攝取總量，所以患者還是忍忍口，或是索性在家自製低糖甜品滿足自己吧。糖尿病患者固然必須控制飲食，然而也不應因此而放棄生活質素，所以只要好好計算糖分攝取量，在夏天還是有很多水果及美食能夠品嘗的。

此外，患者同時要有適量運動、按指示接受藥物治療及自我監察血糖指數，不能單憑飲食去控制病情。



高糖水果

部分水果中的果糖可令體內血糖上升，如常見的芒果、西瓜等。

DIY 水果乳酪豆腐花 低糖消暑

嗜甜的糖尿病人，這個夏天如何是好？「只要選擇得宜，糖尿病人毋須完全戒除甜點。」香港中文大學營養研究中心註冊營養師張可琪指出，「馬卡龍外，湯圓的升糖指數也甚高，少食為宜。4粒湯圓的熱量（240kcal）可「媲美」一碗白飯，含糖量等同2.5粒方糖。」

不少人以為堅果樹較健康，張可琪卻指，坊間的芝麻糊（一碗），糖分已高

達30g，無異於進食6粒方糖。

想食得健康，相對低糖的豆腐花、涼粉是首選。「豆腐花富含蛋白質，涼粉清新爽口；前者（一碗）熱量約為83kcal，後者熱量僅50kcal；而兩者的糖分，僅為1至2g。」

若不嫌麻煩，DIY水果乳酪也是健康之選。「使用新鮮水果，不單避免了添加糖，更含高纖維。除了橙外，也可添加其他糖分低的水果。」

DIY 夏日低糖香橙乳酪

材料：

- 橙肉 1/2 杯
- 原味脫脂乳酪 500 克
- 青檸汁 1 湯匙
- 粟米片、提子乾 適量

製法：

- 1 將橙肉加入乳酪，放入攪拌機
- 2 攪勻後放入大碗，放進冰箱雪藏，直至乳酪的邊緣稍成結冰狀態
- 3 將材料再次攪拌至軟身，放回冰箱雪藏至凝固
- 4 加入1湯匙青檸汁，再次攪拌至滑身
- 5 進食時加入粟米片、提子乾



文：陳雅君