



抗糖尿兼減磅

日證飲食有序良方

據 日本最新研究證實，用餐時先食菜後吃飯，能減低飯後血糖急升幅度，對糖尿病者及健康人士均具助益。測試發現，這飲食方法可令餐後的血糖升幅調低達百分之十七。本地營養師亦極為認同，表示蔬菜中的纖維素不但可抑制血糖上升速度，還可增加飽肚感，間接有助減肥。

文：Sue Chan 部分圖片：星島圖片庫

飯前飲餐湯食水果

不少人以為只要控制總熱量，飯前或飯後喝湯或食水果，對健康應不會有影響，但註冊營養師張可琪指，如果飯前先喝湯和吃水果，可增加身體的飽肚感，減低之後飲食所攝取的熱量，具有減肥作用。有研究發現，濃湯比較清湯更能減少腸胃排空的時間，食物在胃部停留較長時間，能令飽肚感持續，較易達到減磅效果。不過，大家在烹調湯水時，亦應注意選用健怡的食材，多以瘦肉、蔬菜如瓜類為主，避免常吃高澱粉質的食材，如粉葛、蓮藕及番薯等，方可減少熱量和碳水化合物的攝取量，更利健康。



■飯前先喝湯，能增加飽肚感，間接具減肥功效。

糖尿病者食用守則



■多做帶氧運動，例如跑步及跳舞等，已可有效增加胰島素敏感度，幫助分解糖分。

1. 應分先後：先吃蔬菜再吃飯，可增加飽肚感及纖維吸收量，而且能減慢血糖上升速度，有利控制病情。
2. 高纖維食：建議多吃高纖維食物，如糙米、紅米、蔬菜及水果，以減慢飯後的血糖上升速度。
3. 定時定量：糖尿病患者亦應每餐進食適量的澱粉質食物，不建議吃得過多或過少，這樣才可有效地穩定病情。
4. 吃低脂食材：高脂飲食會直接降低體內胰島素的敏感度，故應避免食用加工的高脂食品，如午餐肉、腸仔及煙肉等。
5. 忌高糖食品：蛋糕及糖果都含高糖分，多吃會令血糖上升速度加快，增加人體對胰島素的需求，不利病情。

除注意飲食的先後次序外，張可琪亦建議大家應多選吃低升糖的食物，雙管齊下穩定血糖水平。當人體進食後兩小時內，含有碳水化合物的食物會在小腸內被分解，令血糖水平上升，身體此時會增加胰島素分泌以穩定血糖。因此如經常食用高升糖指數的食物，包括白粥及甜品等，會導致血糖急速上升，直接增加胰臟的負擔，長遠較易患上糖尿病。建議用膳時，宜多選吃低升糖指數食品，例如紅米、糙米、燕麥及蔬菜等，盡量避免食物於人體內一下子釋放大量葡萄糖，以降低血糖上升的速度。此外，這類食品還含豐富纖維素，能加速腸道蠕動，具有預防便秘的功效。張可琪補充。

宜吃低升糖食物

對於日本研究發現，先菜後飯的飲食習慣，有助穩定血糖及控制體重，註冊營養師張可琪(右圖)亦認同。因為蔬菜例如瓜類屬於高纖維食物，先吃可增加飽肚感，令人減低進食其他食物的分量，有助減少熱量的吸收，間接有利體重控制。進食蔬菜後接着應吃五穀類食品，因這樣同可有效增加飽肚感，減少膳食中肉類的分量，以降低脂肪攝取量。吃肉類時，大家宜多選吃瘦肉，煮食前先去皮和除掉脂肪層，且以食用魚肉及雞肉等白肉為先，因其脂肪含量相對紅肉為少，最後才進食紅肉，如牛肉及豬肉等。以上飲食次序乃最有效減慢血糖上升速度，降低人體對胰島素需求，有利血糖穩定的食用方案。



■蔬果中的纖維素能減少人體對胰島素的需求，不但能穩定血糖，且有助體重管理。
■低升糖食物，如紅米及糙米等，有效減慢血糖上升速度。

先菜後飯才吃肉



對於日本研究發現，先菜後飯的飲食習慣，有助穩定血糖及控制體重，註冊營養師張可琪(右圖)亦認同。因為蔬菜例如瓜類屬於高纖維食物，先吃可增加飽肚感，令人減低進食其他食物的分量，有助減少熱量的吸收，間接有利體重控制。進食蔬菜後接着應吃五穀類食品，因這樣同可有效增加飽肚感，減少膳食中肉類的分量，以降低脂肪攝取量。吃肉類時，大家宜多選吃瘦肉，煮食前先去皮和除掉脂肪層，且以食用魚肉及雞肉等白肉為先，因其脂肪含量相對紅肉為少，最後才進食紅肉，如牛肉及豬肉等。以上飲食次序乃最有效減慢血糖上升速度，降低人體對胰島素需求，有利血糖穩定的食用方案。