

# 「糖尿病前期」快幫血糖踩剎車!!! 醫師公認降血糖 最佳飲食方式



當抽血報告上的血糖超出標準值，醫師告訴你已進入「**糖尿病前期**」，別不當一回事。糖尿病是國人十大死因之一，每年近萬人因糖尿病死亡，其相關併發症更影響健康甚鉅。

**糖尿病前期**指的是血糖高於標準值，但還不足以成為第二型糖尿病患者。它是一個警訊，代表你可能在未來幾年，有高達 50% 的機率罹患糖尿病，但透過生活飲食的改變，還有機會扭轉，避免加入糖友一族。

今天 ( 11 / 14 ) 是聯合國世界糖尿病日，醫師與營養師建議，可以透過以下方式預防或逆轉糖尿病。

## 三到六小時進食一次

大巴爾的摩醫學中心糖尿病和營養中心醫學博士 Rebecca Denison 說，起床一到兩小時內吃早餐，每三到六小時吃點心或正餐，維持血糖恆定。

## 注意餐盤食物分配

不含澱粉的蔬菜應該要占餐盤的一半，另一半則是蛋白質和全食物碳水化合物的組合，如糙米、藜麥、豆類、小米等穀物。這類複合碳水化合物比白米、麵包和義大利麵等加工碳水化合物含有更多纖維和營養素，纖維有助維持血糖穩定。

## 早餐吃得好 晚餐要吃少

西方俗諺說：「早餐吃得像國王，中午吃得像王子，晚餐吃得像乞丐。」雖然在睡前吃 100-150 大卡的小點心是允許的，但請確保晚餐要在睡前四小時吃完。

「有證據顯示，愈晚進食，身體需要分泌更多胰島素調節血糖，愈可能增加肥胖和糖尿病風險。」《前驅糖尿病飲食計畫》的作者 Wright 說。

## 分散碳水化合物攝取時間

晚餐除了份量較少，最好也限制白飯、義大利麵等精緻碳水化合物的攝取量。建議吃「全食物」碳水化合物，並分配在三餐攝取，能減少胰島素持續分泌的負擔，減少血糖驟降。

## 降低血糖的最佳食物

### 1. 非澱粉類蔬菜

份量至少要佔餐盤一半以上，「對有糖尿病風險的人來說，大大提高蔬菜攝取量非常重要。」《前驅糖尿病飲食計畫》的作者 Wright 說，吃大量蔬菜會讓人有飽足感，進而減少碳水化合物攝取。

### 2. 綠葉蔬菜

所有非澱粉類蔬菜都很好，其中綠葉蔬菜效果更強大。在針對六項研究的回顧中，研究人員發現每天食用 1.35 份（約 2/3 杯煮熟蔬菜）綠葉蔬菜，與吃 0.2 份的人相比，患第二型糖尿病的風險降低 14%。

### 3. 全穀類

吃全穀物已被證實可讓餐後血糖緩慢上升，降低第二型糖尿病風險。全穀物中的纖維會減緩碳水化合物的消化速度，從而減少對胰島素的需求。全穀物還含有抗氧化劑和多種營養素，可能有助於預防糖尿病。

### 4. 瘦肉蛋白 (Lean protein)

蛋白質可以幫助長時間維持飽腹感，它還會減緩消化速度，讓餐後血糖緩升和緩降，不會大起大落。可選擇魚或豆類等植物性蛋白質、家禽和瘦牛肉。

### 5. 健康脂肪

Wright 說，和碳水化合物一樣，脂肪的選擇與兩個問題有關：質量和數量。不飽和脂肪能改善胰島素阻抗，選擇堅果、種子、橄欖油、酪梨等來源，但要注意份量，因為脂肪的熱量很高。膳食中適量的脂肪也有助於增加飽腹感。

### 6. 豆類

發表在《臨床營養 (Clinical Nutrition)》雜誌上的一項研究中，研究人員花四

年時間，追蹤超過 3,000 名沒有第二型糖尿病的成年人飲食。他們發現，豆類攝取量最高的人——尤其是小扁豆——患糖尿病的風險最低。每天用豆類代替半份雞蛋、麵包、米飯或馬鈴薯，也與降低糖尿病發病率有關。包括扁豆在內的豆類，都富含纖維，也是良好的蛋白質來源。

### 7.全水果 ( *Whole fruit* )

適量吃包含纖維的完整水果，對糖尿病前期是有利的，但千萬不要喝沒有纖維的果汁。

資料來源 / 美國《預防》雜誌

出處: <https://health.udn.com/health/story/5974/5886237>