

## 『控糖秘訣』報給你知

文:糖尿病衛教師 鄭惠文

農曆春節連假即將到來。對於民眾而言，放假是一個放鬆身心的好機會，不過也因假期太長，讓正常生活作息亂了腳步，加上年節期間總會大啖豐盛美食，糖尿病人血糖控制也就呈現鬆散、放假狀態，甚至出遊後忘記規律服藥，讓血糖直線攀升。希望下列控糖秘訣能協助糖友開心、平安，過好年。

### ※ 控糖飲食小技巧

#### 1. 三餐定時定量、多蔬果

養成三餐定時定量的進食習慣，建議多選用低升糖指數和高膳食纖維的食物，如：全穀類及蔬果類。

#### 2. 低油、低糖、低鹽、少酒，量體重

過年期間免不了都會準備應景食材，但糕點餅乾、零嘴、大魚大肉愈少則愈好，蔬果則多多益善，最好吃簡單一點，力求少油、少鹽、少糖、高纖，以白開水代替含糖或酒類飲品，且應注意攝取的熱量勿過多，監測體重變化，才能讓血糖維持穩定不暴衝。

#### 3. 精打細算安心吃

認識食物種類，了解五穀根莖類、奶類、水果及添加糖的食物都屬於含糖食物，易直接影響血糖，食用前宜精打細算其含糖量並適當代換，才能讓血糖維持平穩狀態。

### ※ 體能活動小技巧

1. 選擇自己喜愛的有氧運動，持之以恆，每日維持 30 分鐘運動習慣。

2. 平日宜多爬樓梯，少搭電梯、手扶梯，減少長時間坐著不動的活動，如：打電動、打牌或看電視。

3. 循序漸漸增加運動量，避免突然增加活動量及空腹運動，以免發生低血糖。

4. 對於年長者宜選擇健走及散步方式，避免過度激烈及過量的運動，預防運動傷害。

5. 適時補充水分攝取，以免脫水。

### ※ 血糖監測、規律用藥靠自己

若經過飲食控制及規律運動仍無法穩定血糖，即需規律服用降血糖藥物來控糖。同時運用配對式血糖監測，可得知進食前後及藥物作用的效果，除了讓醫師可依數據調整用藥，也有助於了解食物對血糖的影響，進而加強調整飲食狀況與生活型態。