管理血糖水平的重要性及營養考量

撰文：韓旻浩（營養師 / 香港保健食品協會） 23/01/2024

升糖指數（GI）是指吃下去的食物，在2個小時之內血糖上升快慢的數值，GI值愈高的食物，葡萄糖分解速度更快，身體分泌的胰島素也更多，更容易造成血糖波動。

血糖控制對於健康的重要性無法忽視，特別是在面臨糖尿病和前期糖尿病的個體中。了解血糖的趨勢、糖尿病的併發症、低升糖指數（Glycemic Index，GI）飲食以及營養的角度，能夠幫助我們更好地管理血糖水平。

前期糖尿趨勢

前期糖尿病是指血糖水平高於正常範圍，但尚未達到糖尿病的診斷標準。這是一個警示信號，提醒我們需要改變生活方式以預防糖尿病的發展。定期測量血糖，採取健康的飲食和適量的運動對於管理前期糖尿病至關重要。

在前期糖尿病中，血糖控制的關鍵在於適當的碳水化合物攝取。碳水化合物是血糖的主要來源，但不同的碳水化合物對血糖的影響程度有所不同。建議選擇低升糖指數（Glycemic Index，GI）的碳水化合物，這些碳水化合物消化吸收速度較慢，令血糖上升較為穩定。低GI的食物包括全穀類、蔬菜、豆類和堅果。此外，適量的蛋白質攝取也是重要的，可以從瘦肉、魚類、豆類和乳製品中獲取。

糖尿病的併發症

血糖水平長期高企會增加糖尿病併發症的風險，包括心血管疾病、腎臟疾病、視網膜病變和神經病變等。通過血糖控制和適當的營養管理，可以有效減少發生併發症的風險。

在控制糖尿病併發症方面，除了血糖控制外，心血管保健也非常重要。要定期檢查和控制血壓及血脂水平、保持適度運動，並減少飽和脂肪和膽固醇的攝取。建議選擇健康的脂肪來源，如植物油、堅果和魚類，這些脂肪含有Omega-3脂肪酸，對心血管健康有益。

此外，腎臟保健也是糖尿病管理重要的一環。腎臟長期過濾濃度過高的血糖會損害腎功能。因此應保持充足的水分攝取，避免加重對腎臟的負荷。限制鈉的攝取也對腎臟健康有益，建議選擇低鈉飲食，減少攝取加工食品和鹽。

低GI飲食及營養食物

低升糖指數（GI）飲食是管理血糖的有效策略之一。低GI飲食有助於控制血糖的上升速度，提供穩定的能量供應。這種飲食模式強調攝取較少加工的食物，如全穀類、蔬菜、水果、豆類和堅果。這些食物含有較多的纖維和營養素，有助於穩定血糖和整體健康。此外，營養食物在糖尿病管理中也起著重要的作用。

營養食物的建議：

- 蔬菜 —— 選擇高纖維的蔬菜，如綠葉蔬菜、胡蘿蔔、蕃茄、洋葱和蒜。這些蔬菜富含維他命、礦物質和抗氧化物，有助降低血糖和預防糖尿病併發症。
- 水果 —— 選擇低GI的水果，如蘋果、橙（柑橘類）、莓類和柚子。這些水果含有豐富的纖維和天然糖分，有助維持血糖的穩定。
- 全穀類 —— 選擇全穀食品，如糙米、全麥麵包和燕麥。這些食品富含纖維、維他命和礦物質，有助於控制血糖和提供能量。
- 豆類和豆製品 —— 豆類是優質的蛋白質來源，同時富含纖維和豐富的礦物質。建議攝取豆類、豆腐、豆漿和腰果等。
- 健康脂肪 —— 選擇健康的脂肪來源，如橄欖油、亞麻籽油、堅果和魚類。這些脂肪含有Omega-3脂肪酸，對心血管健康有益。而Omega-3和Omega-6脂肪酸都是人體不可或缺的多元不飽和脂肪酸，人體無法自行製造。
- 限制加工食品和糖分 —— 加工食品通常含有大量的添加糖和飽和脂肪。盡量避免或限制這些食品的攝取，選擇新鮮食材和原型食物。

總結

有效地管理血糖水平對於糖尿病和前期糖尿病至關重要。了解血糖趨勢、糖尿病併發症、低GI飲食和營養食物的角度，可以幫助我們制定適當的飲食計劃，降低血糖的風險，同時改善整體健康。