



如何有效控制血糖 預防心腦血管病變

胡紹菲註冊營養師

認證糖尿病教師



糖尿病的起因和併發症

起因：肥胖、少運動、飲食不當、產生胰島素抗阻性、遺傳

導至：高血糖、發炎、心臟病、腎病、眼疾、足病、神經破壞

高血糖易增加罹患腦血管疾病，認知力減退和某些癌症
(根據美國糖尿病協會的報導)，包括：肝癌、乳癌、
直腸癌、胰臟癌、膀胱癌

提醒：糖尿病患者須保持血糖正常，按時作體檢和預防罹癌測試



亞裔人士 BMI 身體質量指數

體重過輕

正常體重

超重

肥胖

<18.5

$18.5 - 22.9$

$23.0 - 26.9$

≥ 27.0

BMI 計算方法:

體重 (磅) \times 703

身高 (英寸) \times 身高 (英寸)



亞裔的腰圍目標

男士
相等或少於90厘米(35.5寸)

女士
相等或少於80厘米(31.5寸)



Diagnosis of Prediabetes and Diabetes

High Risk for Diabetes	Diabetes
FPG \geq 100-125 mg/dL	FPG \geq 126 mg/dL
2-h PG \geq 140-199 mg/dL	2-h PG \geq 200 mg/dL
	Random PG \geq 200 mg/dL + symptoms
A1C 5.7 to 6.4%	\geq 6.5%



治療糖尿病的三大方法

飲食

運動

藥物治療(口服, 胰島素)



血糖控制注重ABC

- A- hemoglobin A1c (糖化血紅素)
- B- Blood pressure
- C- cholesterol(LDL,Triglycerides, HDL)



尋求血糖目標

- 空腹及進食之前: 80-130 mg/dl
- 開始進餐之後兩小時: 低於180 mg/dl (最理想 140 mg/dl以下)
- 血糖血紅素 (A1C) : 低於 7 %
(血糖血紅素檢驗是一種特別血液檢驗, 可測量過去三個月以來一個人的平均血糖數。)



糖尿病飲食計劃

攝取均衡飲食，包括瘦肉（魚，家禽），穀物，蔬菜，水果，低脂乳製品和健康油脂

每一餐都宜有蛋白質食物，澱粉類和含纖維蔬果

進食份量以維持正常血糖和健康體重為主

每天三餐，定時定量進食，每餐相隔不超過6小時，兩餐之間健康的點心有時也有需要



糖尿病飲食計劃 (續)

少吃高飽合脂肪和鹽份的食物

多吃高纖食物

偶爾可吃少量甜食來取代部份碳水化合物。

喝水, 茶或無糖咖啡

減少油炸食物和速食

購物參閱食品標籤, 無須購買特殊控糖食品

勤寫血糖記錄, 提供有關醫護人員治療資訊



增進心理/精神健康的食物

歐米咖-3 脂肪酸

碳水化合物- 血清素 (Serotonin)

色氨酸 (Tryptophan)

鎂

葉酸

鋅

維生素B-12

膽鹼 (Choline)

健康飲食餐盤

使用健康的油（例如
芝麻和花生油）煮食。
限制牛油、椰子油、
豬油和棕櫚油。
避免反式脂肪酸。

蔬菜越多（品種越多）
越好。馬鈴薯不算。

多吃各種顏色的水果。



經常活動！

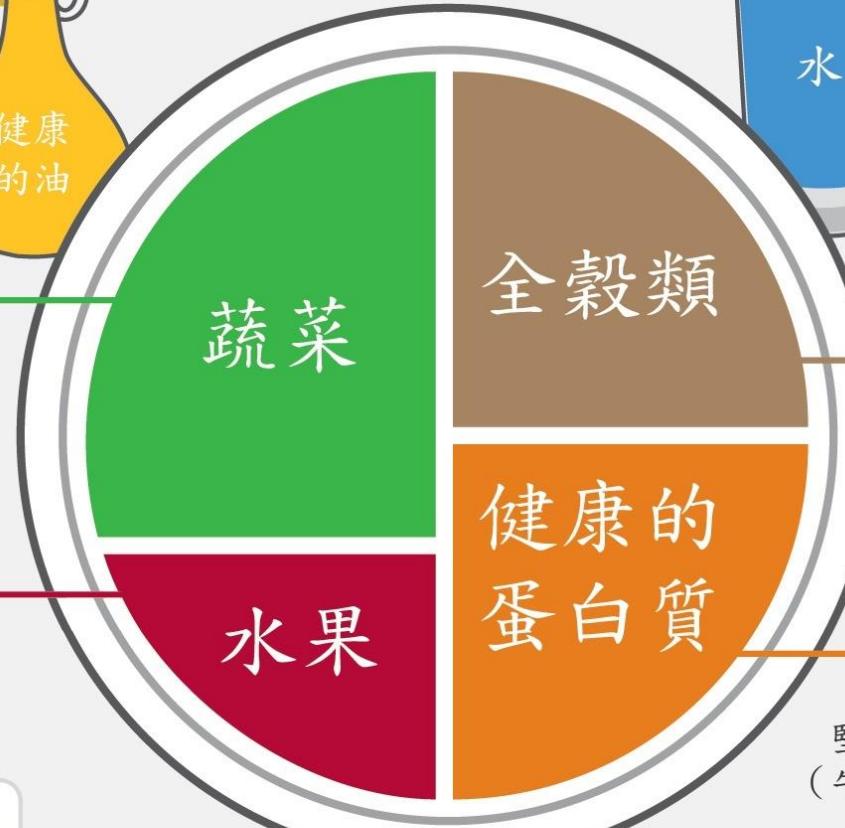
© Harvard University



哈佛大學公共衛生學院

營養資料來源

www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



喝水、茶或咖啡
(加微糖或不加糖)。
限制牛奶／乳製品
(每天 1-2 份)
和果汁 (每天 1 小杯)。
避免含糖飲料。

吃各種全穀類
(例如糙米、大麥
和全麥麵包)。限制細糧
(例如白米飯、白麵包
和大部分麵條)。

選擇魚肉、家禽肉、
堅果、豆腐和豆類；限制紅肉
(牛肉、豬肉、羊羔肉和羊肉)
和起司；避免培根、火腿、
香腸和其他加工肉製品。

哈佛醫學院
哈佛健康通訊
www.health.harvard.edu







含碳水化合物的食物

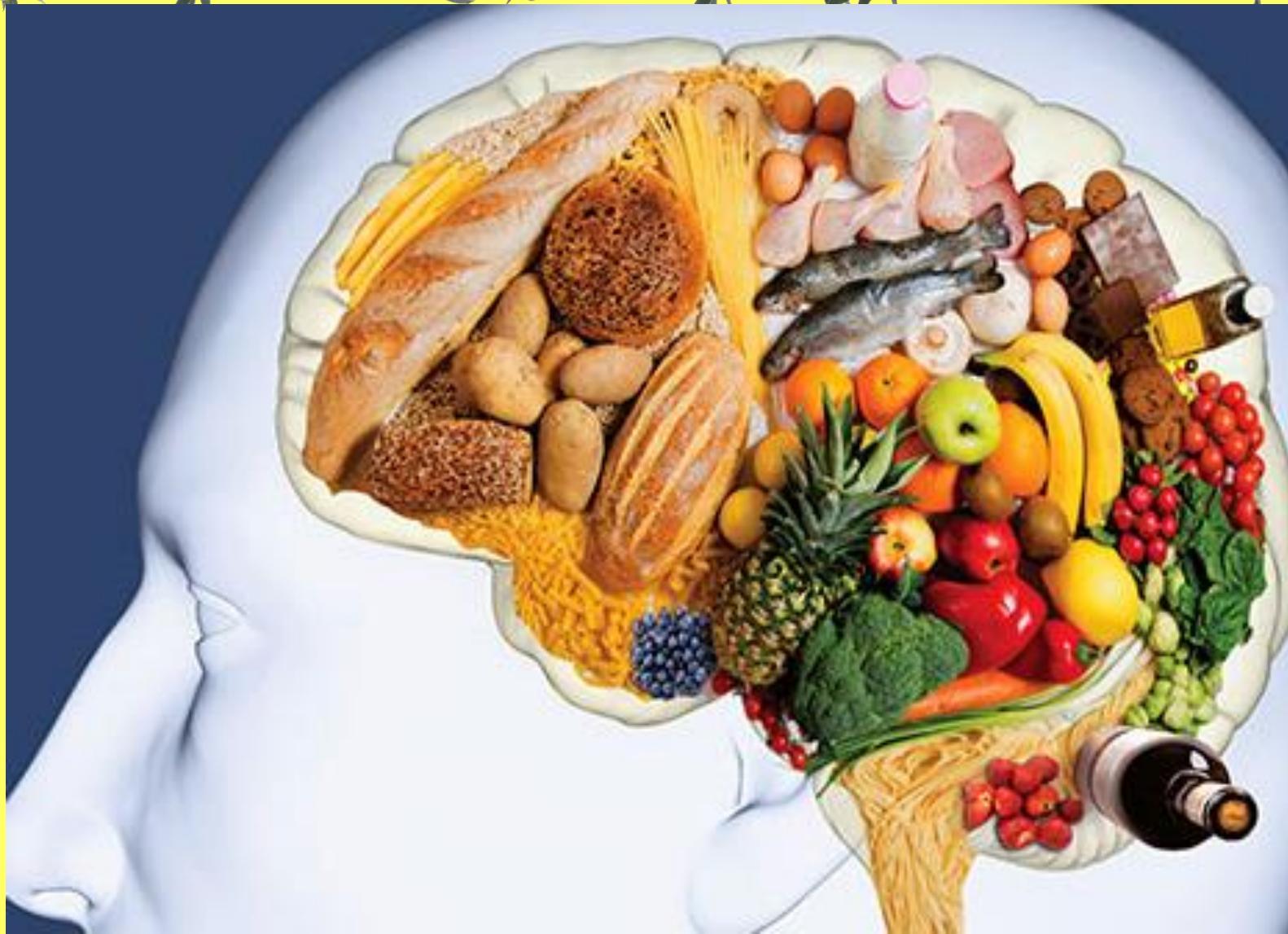
1. 澱粉類
2. 糖, 甜食
3. 纖維類 - 包括大多數的蔬菜, 水果, 豆類, 豆製品
4. 牛奶, 乳製品
5. 豆奶



碳水化合物不是你的敵人

碳水化合物是首要提供人體熱量的食物，
它同時富含維生素和礦物質。

碳水化合物輔助身體製造血清素
(serotonin)，
能改善心境，幫助睡眠，減低憂鬱症狀，維護
腦部神經傳導功能正常運作。





什麼是一份碳水化合物

一份含15克碳水化合物，例如：

1/3 杯	麵條或米飯
1 杯	牛奶
1/2 杯	熟南瓜
1 片(1 盎司)	麵包
1 個	小蘋果
2湯匙	海鮮醬
1/2 杯	熟粉絲
1/2 杯	熟毛豆

(1 杯相當8 盎司量杯- 240 豪升)

一份水果(含15克碳水化合物)

名稱	份量
蘋果(小)	1(4盎司)
梨(小)	1(4盎司)
藍莓	3/4杯
草莓	1又1/4杯
西瓜	1又1/4杯
哈蜜瓜	1杯
櫻桃	12(3盎司)
葡萄(小)	17(3盎司)
葡萄抽(大)	1/2 (11盎司)
香蕉(小)	1(4盎司)
橘子(小)	1(6又1/2盎司)

(一杯 = 8盎司量杯)



餐單樣本(1500卡路里)

早餐

一碗 (240毫升) 煮熟麥片+1湯匙芝麻粉或堅果片,
一個雞蛋(或) 2片全麥麵包+瘦火腿肉+生菜+蕃茄
+起士片
茶或咖啡

上午點心

1個小水果或1杯低脂牛奶或無加糖優格

午餐

1平碗(240 毫升)糙米飯
1-2碗蔬菜/湯品
2-3盎司瘦肉或海鮮
1-2 茶匙蔬菜油



餐單樣本(1500卡路里) - 繼

下午點心

1把(約1/2盎司)堅果

1個小水果

晚餐

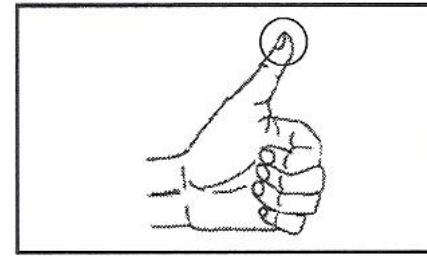
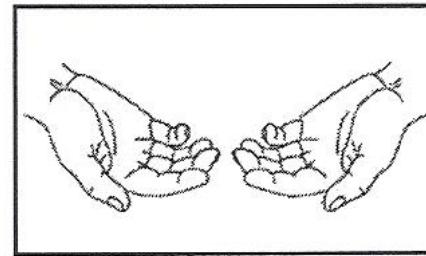
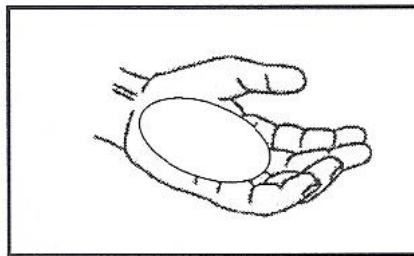
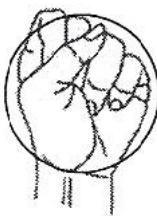
和午餐碳水物含量一樣(菜式不同)

睡前小食

1杯低脂牛奶或不加糖豆奶

份量指南

您的雙手可以幫助您估計合適的份量，當您計劃一餐膳食時，用下面的份量作為指引：



五穀類及澱粉*：

水果*：

各選擇不超過您拳頭
大小的份量。

肉類及代替品*：

選擇不超過您手心
大小、像您尾指般
厚度的份量。

蔬菜類*：

選擇您雙手所能把持
的最高份量。

脂肪類*：

限制油的份量不超
過拇指尖的大小。

乳類及代替品*：每餐可以喝多至250毫升 (8安士) 的低脂乳類。

*食物類別的名稱取材自 *Beyond the Basics: Meal Planning for Healthy Eating, Diabetes Prevention on meal planning*



糖尿病和酒精飲品

- 先和醫生或營養師討論是否適合
- 只在血糖正常的時候喝
- 限制一次一份
- 想減重者，最好少喝
- 不宜空腹喝酒



導致高血糖的原因

- 進食過量
- 主餐和點心時間相距太近
- 不記得服用降血糖藥／胰島素
- 缺少運動
- 身體發炎感染或有其它疾病



空腹血糖高怎麼辦？

原因：

有關荷爾蒙缺乏？ 飲食(晚餐)？ 睡前點心？

處理方法：

- 服用/調節藥物或胰島素, 改善晚餐飲食
- 也許需進食含15-20克CHO睡前點心
- 改善藥物 + 飲食
- 晚餐後散步
- 早餐前做10分鐘伸展操
- 如過重需減肥



如何控制飯後血糖不超標

- 飯前30分鐘吃一點含脂肪的 堅果, 起士等以減緩食物消化和增加飽足感
- 進餐先吃添加醋和橄欖油的蔬菜或沙拉, 醋可減速澱粉進到小腸被消化, 進一步延遲對葡萄糖吸收
- 包括蛋白質和適量碳水化合物, 可減弱血糖快速上升
- 吃富含纖維的食物
- 細嚼慢嚥
- 飯後散步

(A Harvard Medical School Special Health Report)



低血糖症

血指數低於80，或低於90並有其它症狀者：
出冷汗，顫抖，心跳加速，饑餓，虛弱，暈眩，

臉色蒼白，嘴唇和舌頭麻木，反應遲鈍，行為異常。

導致病因包括：進食不足，或是過度運動，過量服用降血糖藥物／胰島素



低血糖的處理

➤ 運用15/15原則 –

- 立刻給予相當15克的碳水化合物：

1 湯匙白糖或蜂蜜
或4盎司果汁
或6盎司可樂

- 持續每15分鐘量一次血糖

➤ 當血糖指數正常後，可吃一些點心(若距下餐1-2 小時後)

➤ 訓練家人或朋友如何注射升糖素(Glucagon)

➤ 一旦患者神志混亂或暈厥，及早尋求醫療治療



糖友生病日守則

- 1 不要暫停或減量服用降糖藥物。
- 2 按時測量血糖
- 3 多喝水和無糖飲料，湯水等以防止脫水
- 4 如無胃口，也須進食營養補充品，增進體力
- 5 若血糖高於250，必須及時通知醫護人員



糖友不可吃甜食？

事實並非如此。你可用碳水化合物換算的方法，偶爾可將適量甜食包括在日常飲食中。

但不建議把甜食取代攝取碳水化合物的主要來源。
因這樣就會缺少維護健康的營養素。

參閱食品標籤 … 選擇健康食物

營養含量

每一份量：3塊甜餅乾

此包裝共有9份

每份含熱量(卡路里) 150

來自脂肪的熱量 45

每份含量

佔日常進食需求量%*

脂肪總額 5克

8%

飽和脂肪 2.5克

13%

反式脂肪 1.5克

膽固醇 0毫克

0%

鈉 150毫克

6%

碳水化合物總額 23克

8%

食用纖維 0克

0%

糖份 7克

糖醇 0克

蛋白質 2克

維他命 A 0% • 維他命 C % • 鈣質 0% • 鐵質 6%

* 日常進食需求量按 **2,000** 卡路里餐飲舉例計算。每個人的日常進食需求量應按照個人需的熱量而定。以下是 **2,000** 卡路里和 **2,500** 卡路里餐飲舉例的進食量建議：

卡路里:	2,000	2,500
脂肪總額	少於 65克	80克
飽和脂肪	少於 20克	25克
膽固醇	少於 300毫克	300毫克
鈉	少於 2,400毫克	2,400毫克
碳水化合物總額	300克	375克
食用纖維	25克	30克

以下營養素每克提供的卡路里：

脂肪 **9** • 碳水化合物 **4** • 蛋白質 **4**



Adapted and developed by Health Education and Nutrition Services, San Francisco General Hospital and Women's Health Center, San Francisco Department of Public Health, September 2006.

適量運動的好處是.....

增加體力和精力

減少壓力

改善食慾和睡眠

保持或減輕體重

減低高血壓和膽固醇

減少鈣質的流失

改善血糖

改善心境

運動對健康有許多的益處,你願不願意每星期花 3-4 個小時去舒活筋骨呢? 如果快走 30分鐘 就會消耗差不多 150 卡路里, 一年就可減輕 15 磅了.若一次無法走完.分為三次 十分鐘走完也行.





談適合運動的血糖範圍

- 低於100毫克/分升(5.6毫摩爾/升)。血糖可能太低於鍛鍊。最好吃含15~30克碳水化合物，例如果汁，水果，餅乾，甚至葡萄糖片，作你開始鍛鍊前的小零食。
- 100至250毫克/分升(5.6至13.9毫摩爾/升)。最適合運動，去對於大多數人而言，這是一個安全的運動前血糖範圍。
- 250毫克/分升(13.9毫摩爾/升)以上。這是一個警示區 - 你的血糖可能過高去安全鍛鍊。



控制血脂和血壓指數

糖友可能同時伴有高血脂和高血壓，這些都是引起心血腦疾病的主因之一。

平日飲食宜對飽和脂肪和鈉(鹽)把關。
採納得舒(DASH) 飲食有幫助。



DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension)

原本是針對降低高血壓的飲食策略。

DASH飲食的特色是強調多攝取蔬果、無脂或低脂乳製品及全穀類。減少鈉(鹽) 的攝取量。

對預防或治療其它的慢性疾病也具很好的功效；像是心血管疾病、糖尿病、肥胖、骨質疏鬆、腦力衰退和一些癌症。



吃出健康的十項提示

1. 多吃蔬菜
2. 常以魚，家禽和豆類取代紅肉
3. 每天吃早餐
4. 每星期吃魚至少兩次
5. 選用健康烹飪油
6. 2/3食物攝取來自植物
7. 採用「健康飲食餐碟」概念
8. 以水果取代甜食
9. 減少油炸食品
10. 享受食物不過量



參考資料

哈佛醫學院健康報告
美國營養與飲食學協會
美國精神/心理疾病聯盟
美國心臟學會
美國健康協會
美國亞裔加斯林糖尿病研進會
美國癌症研究協會

Healthy Eating for Type 2 Diabetes

www.eatright.org

www.nami.org

www.heart.org

www.nih.gov

www.aadi.joslin.org

www.aicr.org



聯絡方式：

RDadvice@gmail.com



謝謝！