

《健康「长」知识》第七集 - 糖尿病控醣煮食

家居陈设风格的场景内，主持人伍家谦坐在沙发上看着手上拿着的平板电脑，然后抬头微笑再点一点头。画面一转，他向着镜头前行，双手整理一下西装外套。然后画面显示他坐在一张木椅上，提起右手向上方指了一下，画面随即出现四位卫生署女嘉宾的头像。镜头剪接至主持人伍家谦坐在沙发上，他右手向右一拨，画面随即出现另外四位卫生署女嘉宾的头像，主持人伍家谦露出微笑。下一个画面，主持人伍家谦站在镜头前交叉双臂。

萤幕盖字：健康长知识，第七集，糖尿病控醣煮食

在家居陈设的场景中，男主持人和本集女嘉宾 - 卫生署营养师分别坐在画面左方和右方的沙发上。

萤幕盖字：

黄咏恩- 卫生署长者健康服务- 营养师

男主持人和女嘉宾开始对谈。

男主持人：

最近重遇一些患糖尿病的朋友，他们表示现在煮食要控醣。今集我们邀请了营养师黄咏恩女士和我们一起分析。

男主持人：

咏恩，为什么醣字不是用糖果的糖呢？一时用「糖」，一时用「醣」，加上「控醣」，令我想打退「醣」鼓呢。

女嘉宾：

虽然平日大家较少见到「醣」，但它的成分却很常见。

女嘉宾旁边出现萤幕盖字：

醣，即碳水化合物

女嘉宾：

简单来说，食物中的醣质即是碳水化合物，用来提供身体热量的需要。当我们吃了含有醣质的食物后，经过消化，血糖水平就会上升，所以进食多少含醣质的食物，与血糖水平的关系是十分密切的。

女嘉宾：

控醣煮食适用于糖尿病患者，有助于维持血糖水平，从而控制病情。

男主持人：

糖尿病患者需要节食吗？什么都不能吃岂不是很可怜？

女嘉宾旁边出现萤幕盖字：

糖尿病患者不需要节食

女嘉宾：

其实这是一个谬误。糖尿病患者是绝对不需要节食的。

女嘉宾旁边出现萤幕盖字：
应定时进食，避免过饱或过饿

女嘉宾：
患者需要定时进食，避免身体在一天内出现过饱或过饿的情况。

画面切换到全萤幕的家居背景。一个四层高的健康饮食金字塔图像出现。

萤幕盖字说明底层是建议吃最多的谷物类，上一层是建议吃多些的蔬菜类和水果类，再上一层是建议吃适量的奶类及代替品、肉、鱼、蛋及代替品，最顶层是建议吃最少的油、盐、糖类。

女嘉宾：
配合「健康饮食金字塔」的建议模式进食，适量且多元化地进食不同类型的食物，加上控醣煮食，可以帮助控制血糖；

女嘉宾旁边出现萤幕盖字：
低脂肪、低盐、低糖、高纤维

男主持人和女嘉宾继续对谈。

女嘉宾：
同时实践低脂肪、低盐、低糖和高纤维的模式选用食材和调味料，可以帮助心脏健康，降低心脏病并发症的机会。

男主持人：
要开始控醣煮食，应从何入手呢？

女嘉宾：
应先认识哪些食物含有醣质，例如谷物类食物包括饭、米粉、面包等；还有水果类和奶类，还有根茎类蔬菜，例如番薯、土豆、红萝卜等都含醣质。当然还有含糖分的调味料，例如砂糖、片糖、冰糖、蜜糖等。控醣煮食即是在准备烹煮食物时，先考虑哪些食物含有醣质以及食物的分量。

男主持人：
我曾经听过「醣质食物交换法」，究竟是什么？

女嘉宾：
「醣质食物交换法」是类似以物易物的方法，

画面切换到全萤幕的家居背景。
萤幕盖字显示醣质食物交换法的意思。

男主持人和女嘉宾继续对谈。

女嘉宾：
将不同含醣质的食物互相交换，这可避免在同一餐内大量进食了含高醣质的食材。一方面可以稳定每餐摄取的醣质分量，在不影响血糖控制的情况下，可以灵活地改变食材配搭。

男主持人：

如果是谷物类的醣质食物交换法，例如想某一餐中不吃饭，应如何交换？

画面切换为桌上有一碗煮熟的白米饭。

萤幕盖字：

1碗饭（以300毫升中号碗计）= 5份醣质

女嘉宾：

举例，营养师建议患者进食一碗300毫升中号碗的饭量。一碗饭的分量约等于五份醣质。如果患者不想吃饭，就要选择同样等于五份醣质的谷物类食物，

画面切换为桌上有一碗煮熟了不含汤的米粉。

萤幕盖字：

1平碗米粉（以300毫升中号碗计，已煮熟，不包括汤）= 5份醣质

女嘉宾：

包括一平碗已煮熟而不含汤的米粉，

画面切换为桌上有两个碗，一碗放有煮熟了不含汤的面，另一碗有约4分之1煮熟了不含汤的面。

萤幕盖字：

1又1/4碗面（以300毫升中号碗计，已煮熟，不包括汤）= 5份醣质

女嘉宾：

又或者一又四分之一碗已煮熟而不含汤的面。患者可以按自己的喜好，依照这个参考分量，选择进食米粉或面。

男主持人：

如果是蔬菜类的醣质食物交换法的话，以一碗饭的饭量为例，一汤匙饭等于一份醣质，五汤匙饭等于五份醣质。是否只要找到等同一汤匙饭醣质的蔬菜，就可以进行交换呢？

画面切换到全萤幕的家居背景。

四个视窗陆续出现显示食物的相片。

左上角视窗出现一件土豆、右上角视窗出现两件红萝卜、左下角视窗出现一件玉米和两粒栗子、右下角视窗出现一汤匙白米饭的相片。

三个箭咀分别从土豆、红萝卜、玉米和栗子的视窗指向白米饭的视窗。

萤幕盖字：

蔬菜类醣质食物交换法（1份醣质）

薯仔（土豆）：1只细鸡蛋大小的分量

红萝卜：2只细鸡蛋大小的分量

粟米（玉米）1/3条

栗子2粒

白饭1满汤匙

男主持人和女嘉宾继续对谈。

女嘉宾：

没错，一汤匙饭刚好等于一份醣质。我们可以看看有什么蔬菜作交换。等同一汤匙饭分量醣质的蔬菜就等如一只细鸡蛋体积相约的土豆、两只细鸡蛋体积相约的红萝卜、三分之一条玉米，或两粒栗子。假设在一餐里，有栗子炆鸡，患者吃了两粒栗子，就在同一餐中，交换一汤匙饭，即是少吃一汤匙饭。

男主持人：

学懂了这种醣质食物交换法后，糖尿病患者就可以知道自己可以吃什么，以及吃多少。

女嘉宾：

即使是预备汤水时，亦可以应用相关概念，我们建议糖尿病患者减少饮用含高醣质汤料的汤水，

画面切换到全萤幕的家居背景。

萤幕盖字显示含有高醣质的汤料。

女嘉宾：

包括土豆、红萝卜、玉米、栗子；常见的中药材料、水果或干果汤料，例如淮山、粉葛、龙眼肉、蜜枣等，都是属于高醣质汤料。

如果想进食汤料，建议尽量使用醣质食物交换法，例如食用了三分之一条玉米的汤料，就要与一汤匙饭交换，即是少吃一汤匙饭。

男主持人：

哪些汤水含低醣质，适合糖尿病患者饮用呢？

女嘉宾：

绝对有，大部分的瓜类、瘦肉类和蔬菜都属于低醣质的，

画面切换到全萤幕的家居背景。

两个视窗分别显示西洋菜南北杏煲猪脷汤和紫菜豆腐肉片汤的相片。

萤幕盖字：

西洋菜南北杏煲猪脷、紫菜豆腐肉片汤

男主持人和女嘉宾继续对谈。

女嘉宾：

例如西洋菜南北杏煲猪脷汤、紫菜豆腐肉片汤都是不错的选择。

男主持人：

至于调味料，之前提到含有大量糖分的调味料，

画面切换到全萤幕的家居背景。视窗内出现砂糖、片糖、冰糖的相片。

萤幕盖字：含高糖分的调味料

男主持人和女嘉宾继续对谈。

男主持人：

例如砂糖、片糖、冰糖、蜜糖。糖尿病患者是否应该尽量避免呢？

女嘉宾：

是的，除了刚才提到的调味料之外，还有高钠质，即高盐分的调味料，

画面切换到全萤幕的家居背景。

视窗内出现樽装茄汁、蚝油、海鲜酱及甜酸酱。

萤幕盖字：

含高钠质的调味料

男主持人和女嘉宾继续对谈。

例如茄汁、蚝油、海鲜酱和甜酸酱等，应尽量避免。粟粉和生粉都含有高醣质，应避免大量使用作芡汁。在进食时，应避免使用芡汁拌饭。糖尿病患者的饮食，不一定要寡淡无味，可以多使用天然配料或调味料，

画面切换到全萤幕的家居背景。

视窗内出现大蒜、葱、芫荽、胡椒粒、果皮的相片。

萤幕盖字：

天然的调味料

男主持人和女嘉宾继续对谈。

女嘉宾：

例如洋葱、姜、葱、芫荽、蒜头、胡椒粉、果皮等都能带出食物的鲜味。

男主持人：

至于烹调方法，最好采用低脂肪煮法，例如蒸、焗、炖、焗、白灼、少油快炒等。尽量避免煎、炸和用多油来炒，自然就可以建立出控糖的煮食习惯。

女嘉宾：

没错！

男主持人：

其实只要懂得选择食物和控制分量。善用醣质食物交换法，再配合适当的烹调技巧，糖尿病患者也可以享受饮食的乐趣。

画面显示卫生署和长者健康服务的标志。