糖尿病外出飲食－茶樓點心

引言：

糖尿病患者上茶樓吃點心，應以均衡飲食為基礎，定時進食，控制碳水化合物的分量，以穩定血糖。

外出飲食點心場景：

黃生：別只顧談天，先點些食物。阿欣，你想吃甚麼？

阿欣 ：你想吃甚麼？

阿傑：椒鹽九肚魚、燒味和點心。

阿欣 ：你有糖尿病還吃這麼鹹的東西。我不理你！

黃太：見到喜歡吃的東西是很難抗拒，不過也要忍口，吃得太鹹容易有高血壓，所以應盡量少食。其實還有很多選擇，你想吃哪一類的點心？

阿傑：好，我看看。煎蘿蔔糕、炸豆腐、腸粉和奶皇包。

黃太：讓我看看。蒸羅漢齋腸粉、蝦餃、蒸粉果都合適，煎蘿蔔糕和炸豆腐就太油膩了，所以都是不吃為妙。

黃生：其實去喝茶，要選擇澱粉質類的點心和沒有太多肥肉的包點、粥、蒸腸粉等，再配搭蒸點心便可以了。奶皇包太甜，不如吃菜肉包。還有，不要吃煎蘿蔔糕和炸豆腐，不如吃蒸蘿蔔糕和魚肉蒸豆腐，好不好？

黃太：太多芡汁和煎炸的食物，如炒粉麵、春卷、鹹水角等都含高脂肪，進食後會令血脂上升，增大患上心血管病的機會，應不吃為妙。

阿欣 ：這個「火車頭炒飯」看來很好吃。

黃太：有甚麼材料？

阿欣 ：不知道，不如問問。

阿傑：請問...

阿欣 ：請問「火車頭炒飯」用甚麼材料？

侍應：是臘味、雞蛋和菜甫的炒飯，頗香口，也很受歡迎。現在有特惠價，可以試試看。

黃太：臘味和菜甫，不太好，又鹹又肥膩。

阿欣 ：那不如要菜遠肉片湯麵，好嗎？

阿傑：也好。

黃太：好像選了很多食物。有時候外出用膳沒為意便點了很多，這容易令血糖升高。讓我看看點心紙吧，不如先點這些，不夠吃再點其他。

侍應：那我覆述你們點的東西，蒸羅漢齋腸粉、蝦餃、魚肉蒸豆腐、蒸粉果、菜肉包、菜遠肉片湯麵和一碟白灼菜。

黃太：請把白灼菜的醬油另外用碗上。

侍應：好的，沒問題

黃生：我老婆多囉嗦，又不給我吃這個那個。不過想清楚，她都是為我著想。而且口味只是一種習慣，慢慢就適應。

總結：

- 宜選較多膳食纖維的蒸點心
  例如：菠菜餃、蒸羅漢齋腸粉

- 避免含皮層或肥肉的點心和包點
  例如：鳳爪、燒腩卷、山竹牛肉

- 避免高糖分的點心
  例如：奶皇包、蓮蓉包、馬拉糕

即使是脂肪較低的食物，都要控制分量，以免體重上升或血糖超標。