

《健康「長」知識》第七集 - 糖尿病控醣煮食

家居陳設風格的場景內，主持人伍家謙坐在沙發上看着手上拿着的平板電腦，然後抬頭微笑再點一點頭。畫面一轉，他向着鏡頭前行，雙手整理一下西裝外套。然後畫面顯示他坐在一張木椅上，提起右手向上方指了一下，畫面隨即出現四位衛生署女嘉賓的頭像。鏡頭剪接至主持人伍家謙坐在沙發上，他右手向右一撥，畫面隨即出現另外四位衛生署女嘉賓的頭像，主持人伍家謙露出微笑。下一個畫面，主持人伍家謙站在鏡頭前交叉雙臂。

螢幕蓋字：健康長知識，第七集，糖尿病控醣煮食

在家居陳設的場景中，男主持人和本集女嘉賓 - 衛生署營養師分別坐在畫面左方和右方的沙發上。

螢幕蓋字：

黃詠恩 - 衛生署長者健康服務 - 營養師

男主持人和女嘉賓開始對談。

男主持人：

最近重遇一些患糖尿病的朋友，他們表示現在煮食要控醣。今集我們邀請了營養師黃詠恩女士和我們一起分析。

男主持人：

詠恩，為甚麼醣字不是用糖果的糖呢？一時用「糖」，一時用「醣」，加上「控醣」，令我想打退「醣」鼓呢。

女嘉賓：

雖然平日大家較少見到「醣」，但它的成分卻很常見。

女嘉賓旁邊出現螢幕蓋字：

醣，即碳水化合物

女嘉賓：

簡單來說，食物中的醣質即是碳水化合物，用來提供身體熱量的需要。當我們吃了含有醣質的食物後，經過消化，血糖水平就會上升，所以進食多少含醣質的食物，與血糖水平的關係是十分密切的。

控醣煮食適用於糖尿病患者，有助於維持血糖水平，從而控制病情。

男主持人：

糖尿病患者需要節食嗎？甚麼都不能吃豈不是很可憐？

女嘉賓旁邊出現螢幕蓋字：

糖尿病患者不需要節食

女嘉賓：

其實這是一個謬誤。糖尿病患者是絕對不需要節食的。

女嘉賓旁邊出現螢幕蓋字：
應定時進食，避免過飽或過餓

女嘉賓：
患者需要定時進食，避免身體在一天內出現過飽或過餓的情況。

畫面切換到全螢幕的家居背景。一個四層高的健康飲食金字塔圖像出現。

螢幕蓋字說明底層是建議吃最多的穀物類，上一層是建議吃多些的蔬菜類和水果類，再上一層是建議吃適量的奶類及代替品、肉、魚、蛋及代替品，最頂層是建議吃最少的油、鹽、糖類。

女嘉賓：
配合「健康飲食金字塔」的建議模式進食，適量且多元化地進食不同類型的食物，加上控醣煮食，可以幫助控制血糖；

女嘉賓旁邊出現螢幕蓋字：
低脂肪、低鹽、低糖、高纖維

男主持人和女嘉賓繼續對談。

女嘉賓：
同時實踐低脂肪、低鹽、低糖和高纖維的模式選用食材和調味料，可以幫助心臟健康，降低心臟病併發症的機會。

男主持人：
要開始控醣煮食，應從何入手呢？

女嘉賓：
應先認識哪些食物含有醣質，例如穀物類食物包括飯、米粉、麵包等；還有水果類和奶類，還有根莖類蔬菜，例如番薯、薯仔、紅蘿蔔等都含醣質。當然還有含糖分的調味料，例如砂糖、片糖、冰糖、蜜糖等。控醣煮食即是在準備烹煮食物時，先考慮哪些食物含有醣質以及食物的分量。

男主持人：
我曾經聽過「醣質食物交換法」，究竟是甚麼？

女嘉賓：
「醣質食物交換法」是類似以物易物的方法，

畫面切換到全螢幕的家居背景。
螢幕蓋字顯示醣質食物交換法的意思。

男主持人和女嘉賓繼續對談。

女嘉賓：
將不同含醣質的食物互相交換，這可避免在同一餐內大量進食了含高醣質的食材。一方面可以穩定每餐攝取的醣質分量，在不影響血糖控制的情況下，可以靈活地改變食材配搭。

男主持人：

如果是穀物類的醣質食物交換法，例如想某一餐中不吃飯，應如何交換？

畫面切換為桌上有一碗煮熟的白米飯。

螢幕蓋字：

1 碗飯（以 300 毫升中號碗計）= 5 份醣質

女嘉賓：

舉例，營養師建議患者進食一碗 300 毫升中號碗的飯量。一碗飯的分量約等於五份醣質。如果患者不想吃飯，就要選擇同樣等於五份醣質的穀物類食物，

畫面切換為桌上有一碗煮熟了不含湯的米粉。

螢幕蓋字：

1 平碗米粉（以 300 毫升中號碗計，已煮熟，不包括湯）= 5 份醣質

女嘉賓：

包括一平碗已煮熟而不含湯的米粉，

畫面切換為桌上有兩個碗，一碗放有煮熟了不含湯的麵，另一碗有約 4 分之 1 煮熟了不含湯的麵。

螢幕蓋字：

1 又 1/4 碗麵（以 300 毫升中號碗計，已煮熟，不包括湯）= 5 份醣質

女嘉賓：

又或者一又四分之一碗已煮熟而不含湯的麵。患者可以按自己的喜好，依照這個參考分量，選擇進食米粉或麵。

男主持人：

如果是蔬菜類的醣質食物交換法的話，以一碗飯的飯量為例，一湯匙飯等於一份醣質，五湯匙飯等於五份醣質；是否只要找到等同一湯匙飯醣質的蔬菜，就可以進行交換呢？

畫面切換到全螢幕的家居背景。

四個視窗陸續出現顯示食物的相片。

左上角視窗出現一件馬鈴薯、右上角視窗出現兩件紅蘿蔔、左下角視窗出現一件粟米和兩粒栗子、右下角視窗出現一湯匙白米飯的相片。

三個箭咀分別從馬鈴薯、紅蘿蔔、粟米和栗子的視窗指向白米飯的視窗。

螢幕蓋字：

蔬菜類醣質食物交換法（1 份醣質）

薯仔：1 隻細雞蛋大小的分量

紅蘿蔔：2 隻細雞蛋大小的分量

粟米 1/3 條

栗子 2 粒

白飯 1 滿湯匙

男主持人和女嘉賓繼續對談。

女嘉賓：

沒錯，一湯匙飯剛好等於一份醣質。我們可以看看有甚麼蔬菜作交換。等同一湯匙飯分量醣質的蔬菜就等如一隻細雞蛋體積相約的薯仔、兩隻細雞蛋體積相約的紅蘿蔔、三分之一條粟米，或兩粒栗子。假設在一餐裏，有栗子炆雞，患者吃了兩粒栗子，就在同一餐中，交換一湯匙飯，即是少吃一湯匙飯。

男主持人：

學懂了這種醣質食物交換法後，糖尿病患者就可以知道自己可以吃甚麼，以及吃多少。

女嘉賓：

即使是預備湯水時，亦可以應用相關概念，我們建議糖尿病患者減少飲用含高醣質湯料的湯水。

畫面切換到全螢幕的家居背景。

螢幕蓋字顯示含有高醣質的湯料。

女嘉賓：

包括薯仔、紅蘿蔔、粟米、栗子；常見的中藥材料、水果或乾果湯料，例如淮山、粉葛、龍眼肉、蜜棗等，都是屬於高醣質湯料。

如果想進食湯料，建議盡量使用醣質食物交換法，例如食用了三分之一條粟米的湯料，就要與一湯匙飯交換，即是少吃一湯匙飯。

男主持人：

哪些湯水含低醣質，適合糖尿病患者飲用呢？

女嘉賓：

絕對有，大部分的瓜類、瘦肉類和蔬菜都屬於低醣質的，

畫面切換到全螢幕的家居背景。

兩個視窗分別顯示西洋菜南北杏煲豬脰湯和紫菜豆腐肉片湯的相片。

螢幕蓋字：

西洋菜南北杏煲豬脰、紫菜豆腐肉片湯

男主持人和女嘉賓繼續對談。

女嘉賓：

例如西洋菜南北杏煲豬脰湯、紫菜豆腐肉片湯都是不錯的選擇。

男主持人：

至於調味料，之前提到含有大量糖分的調味料，

畫面切換到全螢幕的家居背景。

視窗內出現砂糖、片糖、冰糖的相片。

螢幕蓋字：含高糖分的調味料

男主持人和女嘉賓繼續對談。

男主持人：

例如砂糖、片糖、冰糖、蜜糖，糖尿病患者是否應該盡量避免呢？

女嘉賓：

是的，除了剛才提到的調味料之外，還有高鈉質，即高鹽分的調味料，

畫面切換到全螢幕的家居背景。視窗內出現樽裝茄汁、蠔油、海鮮醬及甜酸醬。

螢幕蓋字：含高鈉質的調味料

男主持人和女嘉賓繼續對談。

女嘉賓：

例如茄汁、蠔油、海鮮醬和甜酸醬等，應盡量避免。粟粉和生粉都含有高醣質，應避免大量使用作芡汁。在進食時，應避免使用芡汁拌飯。糖尿病患者的飲食，不一定要寡淡無味，可以多使用天然配料或調味料，

畫面切換到全螢幕的家居背景。視窗內出現大蒜、蔥、芫荽、胡椒粒、果皮的相片。

螢幕蓋字：天然的調味料

男主持人和女嘉賓繼續對談。

女嘉賓：

例如洋蔥、薑、蔥、芫荽、蒜頭、胡椒粉、果皮等都能帶出食物的鮮味。

男主持人：

至於烹調方法，最好採用低脂肪煮法，例如蒸、燉、燉、焗、白灼、少油快炒等。盡量避免煎、炸和用多油來炒，自然就可以建立出控醣的煮食習慣。

女嘉賓：

沒錯！

男主持人：

其實只要懂得選擇食物和控制分量。善用醣質食物交換法，再配合適當的烹調技巧，糖尿病患者也可以享受飲食的樂趣。

畫面顯示衛生署和長者健康服務的標誌。