



媒體報導

日期：2013年1月14日(星期一)
資料來源：成報－港聞－醫健－A11
標題：糖尿病患者長者打邊爐忌多肉
參考網址：http://www.singpao.com/xw/gat/201301/t20130114_413502.html

糖尿病患者長者打邊爐忌多肉

冬季節，「打邊爐」是較受港人歡迎的進食方法。但對於糖尿病患者及長者，打邊爐時只要稍不注意，就有可能因為攝入過多脂肪而損害健康。有註冊營養師表示，打邊爐除了要注意控制肉類等食物的分量外，部分高熱量食品亦要避忌食用。記者李兮言報道

由於很多糖尿病患者，尤其是患病長者，身體會伴有高血壓、高血脂等問題，因此營養師通常建議這類人士每日攝入的脂肪、熱量一定要控制。基督教家庭服務中心註冊營養師張玉蓮表示，為滿足身體基本營養需要，病人及長者每日可以食用定量的肉類，但要盡量避免肥牛、肥羊、內臟等脂肪含

量較高的部分。至於分量多少，則因人而異。一般而言，每日不可超過五兩肉。

丸類含不少脂肪類原料

由於「肥肉多脂」可從外觀辨別，市民一般會留心，有意控制攝取量。但部分食物，由於表面難以看出其脂肪含量，市民就較易忽略。她稱，蛋餃、魚餃、貢丸、蝦餃等加工食品，在製造時為了增強彈性口感，往往混入含量不少的脂肪類原料，「一般兩至三粒丸就能達到半碗飯熱量」。而通常市民在打邊爐時，丸類的食用分量又難以控制。

除此以外，由於糖尿病人的飲食適宜清淡，因此打邊爐湯底就宜清淡。張玉蓮稱，如果市民的口味較重，不妨選用清淡湯底，並用少許豉油、米醋及香菜、芹菜等調味。甚至一般人認為不適合病人及長者的辣椒，只需要注意分量亦無妨

患者的健康。不過，她強調，「辣椒應選擇天然辣椒，而不是經過加工的辣椒醬或辣椒油。」

她又解釋，辣椒醬以及部分市民喜歡在打邊爐時佐食的醬料，內含熱量較高，「一茶匙醬料的熱量約等於半碗飯」，而這些醬料，又不易讓人產生飽腹感，因此病人或長者很容易就在不知情的情況下攝取過多熱量。至於配餐的酒品，張玉蓮認為只要控制分量即可。以紅酒為例，一般糖尿病患者飲用一支「益力多」的分量，並無問題。

對一般糖尿病人及長者來講，瓜果、蔬菜較肉類更有益健康，不過張玉蓮強調，「並非所有蔬菜都適合糖尿病人吃，一般而言，地面以下的食用部分諸如蘿蔔、薯仔、芋頭就不是太適合，應少食，而菜葉等就多吃無妨。」而對於部分糖尿病伴痛風的患者，菠菜、菌菇類等素食亦不宜食用，因為其在消化過程中會產生嘌呤物質，增強患者痛風症狀。

非所有蔬菜都適合食用

儘管打邊爐，本身沒有害處，但由於定量進食對於病人或長者很重要，因此營養師不大推薦這種食法。「其實很多糖尿病患者或長者都清楚，自己應該多吃蔬菜，少吃肉食，食量亦要控制。但冬天一家人打邊爐，氣氛很好，很難去一件一件去計分量。不知不覺也就超過食量了。」張玉蓮建議，有需要的人士，可以在打邊爐時，先將自己要吃的食物放在專門的碗內，計好分量再下筷，就不容易超量。另外，在打邊爐前先食生果、米飯等，易產生飽腹感，亦是有效控制食量的方法。



冬季節，「打邊爐」是較受港人歡迎的進食方法。但對於糖尿病患者及長者，打邊爐時只要稍不注意，就有可能因為攝入過多脂肪而損害健康。有註冊營養師表示，打邊爐除了要注意控制肉類等食物的分量外，部分高熱量食品亦要避忌食用。

由於很多糖尿病患者，尤其是患病長者，身體會伴有高血壓、高血脂等問題，因此營養師通常建議這類人士每日攝入的脂肪、熱量一定要控制。基督教家庭服務中心註冊營養師張玉蓮表示，為滿足



身體基本營養需要，病人及長者每日可以食用定量的肉類，但要盡量避免肥牛、肥羊、內臟等脂肪含量較高的部分。至於 分量多少，則因人而異。一般而言，每日不可超過五兩肉。

丸類含不少脂肪類原料

由於「肥肉多脂」可從外觀辨別，市民一般會留心，有意控制攝取量。但部分食物，由於表面難以看出其脂肪含量，市民就較易忽略。她稱，蛋餃、魚餃、貢丸、蝦餃等加工食品，在製造時為了增強彈性口感，往往混入含量不少的脂肪類原料，「一般兩至三粒丸就能達到半碗飯熱量」。而通常市民在打邊爐時，丸類的食用分量又難以控制。

除此以外，由於糖尿病人的飲食適宜清淡，因此打邊爐湯底就宜清淡。張玉蓮稱，如果市民的口味較重，不妨選用清淡湯底，並用少許豉油、米醋及香菜、芹菜等調味。甚至一般人認為不適合病人及長者的辣椒，只要注意分量亦無妨患者的健康。不過，她強調，「辣椒應選擇天然辣椒，而不是經過加工的辣椒醬或 辣椒油。」

她又解釋，辣椒醬以及部分市民喜歡在打邊爐時佐食的醬料，內含熱量較高，「一茶匙醬料的熱量約等於半碗飯」，而這些醬料，又不易讓人產生飽腹感，因此病人或長者很容易就在不知情的情況下攝取過多熱量。至於配餐的酒品，張玉蓮認為只要控制分量即可。以紅酒為例，一般糖尿病患者飲用一支「益力多」 的分量，並無問題。

對一般糖尿病人及長者來講，瓜果、蔬菜較肉類更有益健康，不過張玉蓮強調，「並非所有蔬菜都適合糖尿病人吃，一般而言，地面以下的食用部分諸如蘿蔔、薯仔、芋頭就不是太適合，應少食，而菜葉等就多吃無妨。」而對於部分糖尿病伴痛風的患者，菠菜、菌菇類等素食亦不宜食用，因為其在消化過程中會產生 嘌呤物質，增強患者痛風症狀。

非所有蔬菜都適合食用

盡管打邊爐，本身沒有害處，但由於定量進食對於病人或長者很重要，因此營養師不大推薦這種食法。「其實很多糖尿病患者或長者都清楚，自己應該多吃蔬菜，少吃肉食，食量亦要控制。但冬天一家人打邊爐，氣氛很好，很難去一件一件去計分量。不知不覺也就超過食量了。」張玉蓮建議，有需要的人士，可以在 打邊爐時，先將自己要吃的食物放在專門的碗內，計好分量再下筷，就不容易超量。另外，在打邊爐前先食生果、米飯等，易產生飽腹感，亦是有效控制食量的方 法。

- 完 -