

糖尿病教學廚房

文/營養科 賈婷文 營養師

糖尿病是目前很普遍的慢性疾病，要達到良好的血糖控制，不外乎要飲食、藥物、運動配合。雖然很多糖尿病病人都知道飲食控制有助於血糖調控，但是要百分之百遵從醫療指示卻有些困難。主要原因在於，現在大多數的民眾以外食居多，沒時間煮飯，或者常選用半成品、加工品、速食品等食品回家方便料理；對於退休後的老人家，年紀大、精神、體力不佳，雖然門診經營養師衛教後，常因教育程度低或記憶力不佳的關係，回家後也無法配合執行，甚至有營養不均衡的問題。

門診上許多病人都會提到「我一個人在家，所以就吃的很簡單，隨便煮個乾麵就吃得飽了。」但這些簡單的飲食習慣其實都不夠均衡，且蔬菜量往往不足。為了要吃飽，反而吃了很多的飯或麵，使的血糖更不易控制，也讓許多病友覺得「為什麼控制血糖這麼難？」

目前台灣的營養教育在臨床上最常使用的兩種方式是門診衛教和團體衛教，病人除了在有限的門診時間內了解糖尿病飲食原則外，還要認識含醣食物、尤其食物份量的代換更是重要；加上食物的種類有上萬種，且無法藉由現有的食物模型完整傳達每種食物所該攝取的量，門診衛教的成效還是有限，中山糖尿病團隊也一直在尋找創新且能夠給予病友「賦能」的衛教方式。

中山糖尿病團隊有榮幸參與2015與2016的美國糖尿病衛教醫學年會，其中連續兩年提到了教學廚房的衛教方式；在美國紐奧良杜蘭醫學院成立全球首座以醫學院為背景的教學廚房，成員主要由醫生、廚師、和研究團隊所組成，透過教學廚房的方式，把健康飲食及疾病飲食治療概念納入食物烹調中，同時也考量成本，讓社區民眾親自作出符合促進健康的飲食，增加烹飪的信心，也改善了低收入戶的營養問題。目前本院糖尿病衛教室也把這套衛教模式帶入，舉辦了多場糖尿病教學廚房，由專業營養師帶領病友從基礎的糖尿病飲食原則運用到實務上之烹調技巧，配合低油、低糖、低鹽的健康飲食製備，更重要的是，帶領病友認識食物並秤出個人化的飲食份量，做出健康又吃的飽的餐食。

教學廚房強調做什麼事都要有計畫，不論是採買前、煮飯前都要先規劃好，這樣才能花最少的時間與最低的成本唷！接著，來看看怎麼設計菜單和採買注意事項吧。

如何計劃一星期的菜單？

1. 規劃餐次：思考自己下一周的行程，有哪幾天可能比較忙或其他原因(約會、聚餐、加班外食)不能在家吃飯，計算出一周能在家吃飯的餐次。

2. 菜單設計：

A. 選擇當季食材：多選用蔬菜和五穀雜糧，當季當地新鮮又便宜。

B. 符合簡易製作與多樣化的食譜原則：考量烹調能力來選擇食譜，可以選擇幾個過去自己喜歡的菜色，也可參考其他的食譜(網路、書籍)。

C. 重複運用食材，運用不同的烹調技巧，以變化出多種菜色：例如花椰菜除了可以做成涼拌菜之外，也可以變成燉肉的配色菜，避免食材的浪費。

3. 列出購物清單：在購買前應做好計畫，節省購買的時間，也能避免多買不必要的東西，以達到成本控制。

在超市購買的時候應該注意事項？

1. 照清單採買：如果餓肚子的時候去買菜，可能會忽略清單內容，而購買到其他的東西，增加成本支出，所以應當盡量照著清單內容採買。

2. 機動調整：有時會遇到菜價變貴或食材缺乏的情況，這時候可以選用其他食材

來取代原來的設計，例如燉肉的配菜，原本主菜下面鋪的是芥藍菜，可改用豆苗或花椰菜等食材；或者沒有花枝的時候，可改用蝦仁來取代。

3. 選擇生鮮食材：加工食品較不健康且比較貴，像香腸、培根等。

4. 可保存比較久的食材，像老薑、蒜頭、洋蔥、南瓜等，可一次購買多一點，這樣可以降低成本支出。

5. 強調不要掉入促銷陷阱：採買的過程中很多人常受到促銷商品的影響，像是買二送一等，因此多買了不是計畫內的食物，提高了成本的支出。

教學廚房的健康概念，希望能夠幫助病友們建立烹調與飲食習慣，甚至將所學的知識與技能影響週遭親友，讓更多人能去採取這些健康飲食行動，讓病友們用簡單的烹調技巧及簡短的烹調時間中感受到「吃的飽、吃的好、血糖控好好！」

