

糖尿病患者的果汁八卦

文/營養科 賈婷文 營養師

夏天到了，喝杯冰涼的果汁是消除暑意的一大聖品。尤其被認為天然無負擔的現榨鮮果汁，更讓糖尿病患者愛不釋手，卻使其血糖飆高，也成為糖尿病患者夏日最大的飲食陷阱。果汁裡究竟藏了什麼危機？糖尿病患者應慎選，才不會讓果汁成為不能碰的絕緣品。

對於糖尿病患者來說，均衡飲食之下，需控制一日總醣量的攝取量，含醣食物的種類中水果類就是其一。因此，水果的份量應當控制，否則恐造成血糖失控。過多的水果攝取、過多的精緻糖份攝取、膳食纖維攝取不足，都是糖尿病患喝果汁的最大疑慮。過多的糖份使的體內血糖升高，若血糖長期過高，將造成其大小血管病變。

市面上的果汁大概分作下列幾種，讓我們一一了解各種果汁中的健康陷阱：

1. 100%現榨果汁：以240c.c.柳橙汁為例，需要3至4顆柳橙製成，但糖尿病患者攝取柳橙一天以兩顆為限，若喝240c.c.柳橙汁，就已經超過每日水果應攝取份

量；加上濾渣的動作也把珍貴的纖維素一同濾掉。

2. 市售包裝蔬果汁：看似加了蔬菜進去，讓人覺得能補足外食不足的蔬菜量，但事實上不然，且也添加了香料與色素，纖維含量低之外，原汁的比率也較低。
3. 市售包裝果汁：依據果汁含量的不同，又分為果粒果汁、飲料果汁。果粒果汁中所含的果汁量約10%，但飲料果汁中所含的果汁量則僅6%以下。另外，除了香料、色素與食品添加劑之外，兩者皆添加了精緻糖，對血糖的影響性不容小覷。

根據國民飲食指南建議，每日水果攝取量為2-4份，水果中有豐富的維生素與礦物質，能夠提升體內抗氧化能力，增強免疫力；此外，亦含有豐富膳食纖維，幫助腸道蠕動，改善腸道健康。水果雖好，但糖尿病患者喝果汁應當注意以下事項：

1. 水果份量：一次採用1份水果份量來製作，1份約為女生拳頭大小，或放入標準碗中約八分滿。

2. 選用當季與當地的水果：不僅價格較便宜，亦可以獲得最佳的營養素。
3. 加入蔬菜：水果打成汁後，消化吸收率變快，容易影響血糖，但若加入蔬菜製成蔬果汁後，其纖維質增加，使原本高升糖果汁變成低升糖果汁，飲用後對血糖影響性較小且飽足感更佳。

正確的蔬果汁並非糖尿病患者的絕緣品，但營養師建議糖尿病患應以新鮮水果取代果汁才是最佳的選擇。

1. 每次食用1份水果，較不易一次就超過每日攝取份量。
2. 透過多次咀嚼，滿足口腹之慾，達到飽足感，以減少食用餅乾或蛋糕等高熱量高糖量點心之機會。
3. 食用新鮮水果較能夠完整攝取到水果的營養素與纖維質，對血糖穩定性較果汁來的好。

●蔬果汁食譜：

材料：柳橙1顆、胡蘿蔔1根。

製作：材料洗淨後一同榨成汁即可。

