

『糖尿病患低GI年菜— 年菜吃的巧，控糖不用惱』

台中榮總營養室營養師 吳雅玲

炮響連天的農曆春節將至，在圍爐慶團圓的年節裡，飲食控制儼然成為全台約150萬糖尿病患者的頭號宿敵。在歡慶佳節過後，門診常多了許多血糖控制不良的患者求診。台中榮總營養室今年推出『糖尿病患低GI年菜』，幫助糖尿病患在愉悅又滿足的大啖年節佳餚之際，又可穩定血糖。

昇糖指數GI(Glycemic Index)，指的是食物攝取後，經消化吸收後使血糖上升的速度及幅度。攝取高昇糖指數食物後，很快被吸收，飯後血糖迅速上升，刺激大量胰島素分泌，也加速三酸甘油酯合成存於體內。故選擇低昇糖指數食物，減少刺激胰島素分泌，增加胰島素敏感度、降低胰島素阻抗而改善糖尿病患血糖控制，並可減緩血脂肪、體重上升，降低心血管疾病的風險。

GI值低於55為低GI食物，56-69為中GI食物，大於70為高GI食物。低GI食物，如糙米、全穀類、新鮮蔬菜、黃豆及其製品、魚、肉、蛋類、油脂類、未加工調味堅果等。但食物的昇糖指數會受下列因素影響：
(1)食物的組成：分子越小升糖指數越高。如：葡萄糖>澱粉。或支鏈澱粉含量越多，升糖指數越高，如：糯米>在來米。(2)烹調時間和加工方法：澱粉糊化程度越高，升糖指數越高。如：稀飯>乾飯。(3)纖維素含量的多少：纖維含量高可在胃中停留較長時間，而延緩飯後血糖上升。如：白飯>糙米。(4)成分之不同：食物本身含有脂肪及蛋白質。如：可樂>牛奶。(5)不同食物來源地、品種、成熟度等，升糖指數也會有差異。

雖然低GI的糙米、全穀、水果等有較小幅度的血糖反應，但仍應注意勿攝取過量，否則血糖仍會上升。豆、魚、肉、蛋、油脂、未加工調味堅果等，亦須適量攝取，以免造成熱量和油脂攝取過量，而引起體重增加及血脂偏高等反效果。

糖尿病患年節飲食原則：

- 一、均衡飲食：遵循與營養師共同討論的飲食計劃，適量攝取六大類食物。
- 二、食材烹調原則把握三低一高，低油、低鹽、低糖、高纖維。
- 三、肥肉、動物皮、肝、腸、胗、腎等內臟，蝦卵、魚卵，膽固醇含量高，淺嚐即可。
- 四、圍爐火鍋常用的玉米、芋頭、米血、餃類及年節應景的蘿蔔糕、年糕都是主食，需按飲食計劃作代換。
- 五、多測血糖多運動。

本院營養師今年年菜設計主題-『糖尿病患低GI年菜』，期望幫助糖尿病患打贏珍饈佳餚與血糖值之間的拉扯戰。

糖尿病患低GI年菜—六人份菜單



一、時來運轉

材料：

牛蕃茄4顆、火腿片6片、低脂起司片6片、四季豆120克。

做法：

- 1.蕃茄洗淨切片(約0.5cm)、四季豆洗淨切段(3cm)備用。
- 2.火腿、起司切半，火腿中火烤1分取出。
- 3.火腿片上疊上起司四季豆後捲起。
- 4.覆上蕃茄片，以牙籤固定。

***營養師小叮嚀：四季豆也可用苜蓿芽取代，口感一樣爽脆！**

	一人份營養成份				
	熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂質 (克)	醣類 (克)	纖維 (克)
	73.4	7.4	2.2	6.0	1.0

二、吉慶有魚

材料：

鱸魚1尾(小條)、蔥30公克、薑30公克、紅蘿蔔30公克、沙拉油1茶匙、鹽少許、米酒少許、代糖少許。

做法：

- 1.將鱸魚去魚鱗去肚，用菜刀在背部畫三刀，洗淨備用。
- 2.薑、蔥、紅蘿蔔洗淨切薄絲備用。
- 3.取一個長盤，先抹上少許的沙拉油，再放入作法1處理好的鱸魚，魚身鋪上薑絲。
- 4.將魚放入蒸鍋蒸熟。
- 5.取一個炒鍋，將作法4的盤中湯汁倒入鍋中，再加入所有鹽、米酒及代糖，以中火煮開後，淋在蒸好的鱸魚上。
- 6.將蔥、紅蘿蔔薄絲鋪灑在魚上蓋上鍋蓋悶1~2分鐘即可。

***營養師小叮嚀：每人份量建議以兩指寬為合宜，勿攝取過量。**

	一人份營養成份				
	熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂質 (克)	醣類 (克)	纖維 (克)
	44.1	7.0	1.7	0.3	0.1

三、長命富貴

材料：

包心芥菜500公克、蟹肉90公克、紅蘿蔔15公克、蒜頭3顆、辣椒1/3條、油2茶匙、鹽少許、黑胡椒粒少許。

做法：

- 1.芥菜洗淨切成大片狀，放入滾沸的水中汆燙，撈起瀝乾備用。
- 2.紅蘿蔔、蒜頭、辣椒切成片狀；蟹肉切成段狀備用。
- 3.熱鍋，加入一大匙沙拉油，放入作法2的蒜頭片、辣椒片，以中火爆香。
- 4.於作法3加入作法1的芥菜、作法2的紅蘿蔔，翻炒均勻，再加入所有調味料，拌炒均勻。
- 5.最後起鍋前，加入作法2的蟹肉段，翻炒均勻即可。

***營養師小叮嚀：芥菜料理前汆燙，可降低苦味唷！**

	一人份營養成份				
	熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂質 (克)	醣類 (克)	纖維 (克)
	49.2	2.6	1.6	6.0	2.0

四、金雞起舞

材料：

土雞(小)一隻、代糖2小匙、醬油適量、蒜頭適量、鹽巴少許。

做法：

- 1.土雞洗淨以醬油、蒜頭、代糖、鹽巴醃一小時。
- 2.將土雞灑上迷迭葉，放入烤箱中，上下火各220度，約烤30分。

***營養師小叮嚀：**烹調方式選擇烤、燻、燻都可減少不少油脂喔。

	一人份營養成份				
	熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂質 (克)	醣類 (克)	纖維 (克)
	98.8	8.2	5.0	5.2	1.7

六、招財進寶

材料：

稻禾豆皮6片、蒟蒻捲6捲、綠蘆筍80克、香鬆15克、柳松菇6朵、日式醬油少許、黃芥末少許。

做法：

- 1.蒟蒻捲、綠蘆筍、柳松菇放入滾水中燙熟，撈出瀝乾水分備用。
- 2.蒟蒻捲、綠蘆筍、柳松菇與和風醬油拌勻瀝乾。
- 3.將蒟蒻捲、綠蘆筍、柳松菇、香鬆、黃芥末填入稻禾豆皮內。

***營養師小叮嚀：**蒟蒻、蘆筍、柳松菇富含纖維，增加飽食感，是低熱量聖品呢！

	一人份營養成份				
	熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂質 (克)	醣類 (克)	纖維 (克)
	55	7.0	3.0	0	0

五、花開富貴好彩頭

材料：

白蘿蔔200克、紅蘿蔔100克、排骨600克、青江菜240克、洋蔥1/4顆、蔥30克、滷汁醬油2大匙、花椒5克、八角5克、辣椒1條、代糖少許。

做法：

- 1.白、紅蘿蔔去皮，再切大塊(同排骨大小)備用。
- 2.排骨、花椰菜分別洗淨，燙熟備用。
- 3.薑切片、洋蔥切片備用。
- 4.以醬油2大匙、花椒5克、八角5克、辣椒1條、代糖少許、洋蔥熬煮滷汁後，放入白、紅蘿蔔及排骨蓋上鍋蓋，以中小火滷約15分鐘。
- 5.白、紅蘿蔔及排骨取出瀝乾置於盤上，再以花椰菜盤飾。

***營養師小叮嚀：**滷汁鈉含量不可小覷，勿再加鹽。可以花椒、八角提味。

	一人份營養成份				
	熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂質 (克)	醣類 (克)	纖維 (克)
	34	3.3	1.3	2.3	0.4

七、金玉滿堂

材料：

紅椒120克、黃椒120克、鮑魚菇180克、腰果30克、花椰菜1顆、薑片5片、蠔油適量、沙拉油2茶匙。

做法：

- 1.紅椒、黃椒、鮑魚菇切片川燙。
- 2.薑片爆香，放入鮑魚菇、紅椒、黃椒拌炒，再加入蠔油調味，最後放入腰果拌炒一下即可。
- 3.以花椰菜盤飾。

***營養師小叮嚀：曙果是油脂類，熱量高，要適量食用！**

	一人份營養成份				
	熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂質 (克)	醣類 (克)	纖維 (克)
	76.1	2.3	3.9	7.9	3.5

八、喜慶團圓

材料：

海帶100克、洋蔥0.5顆、香菇6朵、草蝦(帶殼)6尾、玉米筍100克、金針菇100克、茼蒿300克。

做法：

- 1.將所有材料洗淨，切小塊。
- 2.以海帶、洋蔥熬煮高湯，調味。
- 3.加入食材煮熟即可。

***營養師小叮嚀：多選新鮮蔬菜作為團圓火鍋的食材，少用沾醬。**

	一人份營養成份				
	熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂質 (克)	醣類 (克)	纖維 (克)
	48.1	2.9	0.1	9.1	4.3

九、年年高升

材料：

在來米粉250公克、蘿蔔絲360公克、水720cc、全麥粉50克、鹽1小匙、油1茶匙、白胡椒粉適量。

做法：

- 1.白蘿蔔刨絲，加360c.c.水煮軟+鹽1小匙+胡椒粉調味。
- 2.在來米粉、全麥粉，加入360cc水調勻。
- 3.材料1關火，加入材料2快速拌勻。
- 4.取一方盤將油均勻抹於盤上，倒入米粉糊，將米粉糊抹平。

5.水開大火蒸40分鐘，開蓋後用竹籤插入中心，無米糊沾黏即可。

6.放涼脫模，切片。

***營養師小叮嚀：蘿蔔糕是主食類，吃2片要少吃半碗飯喔！**

	一人份營養成份				
	熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	醣類 (克)	纖維 (克)
	146.4	3.8	1.6	29.1	0.7

十、平安吉利

材料：

蘋果(小)2顆、奇異果2顆、香吉士2顆。

做法：

將水果洗淨切片、擺盤。

***營養師小叮嚀：1碗量(八分滿)為1份水果量，每日份量依營養師建議攝取。+**

	一人份營養成份				
	熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂質 (克)	醣類 (克)	纖維 (克)
	60	0	0	15	2.3

◎ 每一人份年夜飯照片及營養成分分析：

熱 量：685大卡
蛋白質：44.5公克
脂 肪：20.4公克
醣 類：80.8公克
纖 維：16.0公克

