

多選全穀或雜糧，改善三高和體力

臺中榮總營養師王雅玲

劉媽媽為了控制血糖不吃飯，三個月後卻發現血糖沒有降，血脂卻高起來了，而且好的膽固醇不高，壞的膽固醇卻很高，精神也不好，情緒脾氣都怪怪的，自己覺得年紀漸長可能是更年期症候群在做怪。經醫師轉介到營養門診找營養師規劃日常飲食及正確的攝取食物份量，不僅可以吃飽，精神體力都提升，抽血檢查的報告也比之前好，劉媽媽的問題可以有效改善是經由正確營養診斷找到問題。營養師的介入包括提供劉媽媽可接受的建議，一步一腳印的修改，逆轉了病程的變化。飲食第一步是要多選用全穀或雜糧。三餐吃飽有體力，才不會經常覺得肚子餓，人的習慣或本能是餓了會找吃的，在非正餐時間要找吃的多會選擇的食物就是零食糕餅類，零食或糕餅容易造成高血糖及高血脂，在三餐中適量多選全穀或雜糧食物對健康來說有以下的好處：

1. 豐富的維生素 B 群及礦物質：有調節新陳代謝、維持皮膚和肌肉健康、增強免疫系統和神經系統等功能。
2. 維生素 E：重要的脂溶性抗氧化劑，有助於保護心血管、減少自由基等
3. 膳食纖維：幫助腸蠕動、保護腸黏膜細胞與調節腸內細菌，讓腸道好菌多多，維持腸道健康。

全穀或雜糧主要提供醣類及少部分蛋白質，是優質的熱量的來源，若吃的太少，相對而言飲食中的油脂就會偏高，若吃得太多，致使身體醣類代謝的負擔

太重。建議：要攝食適量的全穀雜糧類，多選擇「未精製」全穀雜糧，因其含有豐富的維生素 B 群、維生素 E、礦物質(鎂、鉀等)、膳食纖維，能防治心臟血管、代謝疾病以及癌症的發生；相反的，若過度加工精製的穀類或製品，例如米糕、米果、炸鍋巴、白麵包、餅乾、蛋糕、油條、派、披薩、糖果、甜飲料等，經常加了大量的糖和油脂，造成吃不到全穀所含的有益健康的成分，還容易吃進過多的熱量，長期易造成腹部肥胖與其他代謝疾病。建議選擇較為健康的未精製全穀雜糧，例如糙米飯、胚芽米飯、全麥麵包等全穀雜糧，健康又營養。



圖片:台中榮民總醫院 營養室