



4 除餐食外

快餐食物多屬香口及濃味，而且方便快捷，所以香港人差不多是每天都有一餐快餐食物，但眾所周知，快餐食物都是高脂、高鹽及高糖，令血糖大幅上落，我們值得因為快捷及香口而放棄健康嗎？

余思行說，加拿大一項研究發現健康人士只是進食一餐高脂快餐，便會令血糖飆升32%！同時鹽分高的快餐食物會令血壓上升，這對於已經有糖尿病的人更是危險。所以余思行建議，每周不應進食多於一至兩次快餐，就算進食，都應選擇健康快餐。

5 包裝食品

包裝食物如餅乾、薯片、蝦條、芝士波等等，以及所有預製的急凍烘焗食物如薄餅、炸魚條、蘋果批、炸薯條等，可免則免，因為統統會令血糖飆升！

「首先，這些食物容易致胖；第二，是它們都含高飽和脂肪及反式脂肪，會增加血液內的壞膽固醇、減低好膽固醇、容易引起炎症，最後引致二型糖尿。大家別以為偶一為之就沒問題，其實只要少量的反式脂肪，都足以對身體造成壞影響。」余思行說。

她建議大家應該選擇生果、果仁、無添加乾果類作為小吃，減少購買包裝零食！



6 全脂奶類

大家都知道每日要補充鈣質，最容易的補鈣方法是飲牛奶，但大家謹記應飲用低脂、脫脂奶類或加鈣豆漿，否則天天飲用全脂奶，最後對身體的壞影響多於益處。

全脂牛奶所含的都是飽和脂肪，愈滑愈濃味的牛奶或奶類食物，脂肪量愈高；研究發現餐單中含高脂，容易產生胰島素抗阻，增加患二型糖尿病機會。同時高飽和脂肪飲食亦是所有癌症、心血管病的風險因素，故實在不應以全脂奶作為補鈣食物。」



7 紅肉

很多人不明白，為何吃紅肉會令血糖飆升，紅肉不是蛋白質嗎？蛋白質不是可以減慢其他糖分的吸收速度嗎？余思行解釋，不是叫你完全不吃紅肉，但經常進食一些處理過的紅肉如凍肉腸、煙肉，都是高飽和脂肪類食物，有機會引致二型糖尿病，有大型研究就發現，每天進食熱狗/香腸/兩片煙肉，可增加二型糖尿病風險達一倍！

只要你將其中一份精製肉類改為健康蛋白質，例如瘦肉、果仁、蛋白、豆腐或低脂奶類，就可以減低二型糖尿病風險！



3 汽水及甜味飲品

汽水及任何甜味飲品，大都只含高熱量及糖分，不含或只含少量其他營養素，飲用後只有一個後果，就是令血糖快速飆升。研究就發現，如每天飲一至兩杯/罐汽水或甜飲品，相比那些每月只飲十二杯/罐甜飲品人士，會增加26%患二型糖尿病風險。如將汽水改為無糖汽水、清水、茶，不但能避免血糖波幅，同時有助減磅！



2 白麵包

白麵包屬精製碳水化合物，與白飯一樣進食後快速令血糖上升，所以簡單的一份白麵包三文治或白麵包多士，吃後都很快令血液內多了糖分。「研究發現，少進食精製碳水化合物如白麵包，多進食全穀類，可以減少身體積聚某類可以引致糖尿病及心血管病的脂肪。」



1 白米飯

廣東人最愛吃白飯，沒米飯進肚的一天，總是肚空空不滿足。但白飯原來是最容易引發血糖波幅的食物之一。

余思行說，哈佛大學研究指出每星期進食五碗以上白飯，會增加患二型糖尿病的風險。只要我們將其中三分之一白米飯轉為糙米或其他高纖維類，就可以將風險降低16%，原因是白米飯含高碳水化合物而且低纖維，進食後快速被人體吸收，血糖亦會上大，然後大落。



令血糖飆升的食物



英國註冊營養師 余思行

糖尿病在都市十分普遍，單是我們身處的香港，便有七十萬名患者，即每十個人有一人患糖尿病，而世衛估計數字在未來會繼續攀升。不想成為糖尿病一員，便要注意飲食，某類食物進食後會令血糖大幅上升的，應盡量少吃！

以下七種食物，正是引發血糖波幅的兇手，朋友，從今天起減少與七兇兒見面的次數吧！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：陳承峰