



預防糖尿病：

精明飲食不戒食

如果問你：燕麥配水果和一鍋肥牛火鍋，哪一個餐後血糖更穩定？答案或許出乎意料——是肥牛火鍋。原因是甚麼呢？事實上，血糖平穩卻並不一定代表健康，真正的關鍵在於理解血糖、脂肪與胰島素之間的「三角關係」。

血糖與脂肪：雙面危機

碳水化合物會令血糖上升，胰島素將糖分送入細胞成為能量。但若攝取過量，血糖便會轉化為脂肪，令體重上升甚至導致肥胖。另一方面，如果體脂過高，尤其是內臟脂肪，會引發胰島素阻抗，令細胞對胰島素的反應減弱。胰島細胞被迫分泌更多胰島素，長期下來逐漸耗竭，最終演變成糖尿病。雖然高脂飲食（如煎炸或火鍋等）在短時間內能延緩血糖上升，但由於脂肪會減慢胃排空速度，令碳水化合物吸收變慢，因此高脂肪飲食同時會加劇胰島素阻抗的風險，長遠而言只會令血糖更難控制。

燕麥水果的智慧配搭

燕麥與水果都屬於碳水化合物，雖會令血糖上升，但這是正常的能量轉化過程，並非「敵人」。它們含有珍貴的纖維、維他命與抗氧化物，若因擔心血糖升高而完全不吃，反而得不償失。問題在於如何配搭：單獨進食碳水化合物時消化較快，血糖自然升得較急。只要適量加入蛋白質與健康脂肪，例如奇亞籽、果仁、低脂乳酪或一隻烔蛋，便能減緩血糖波動，並增加飽足感。精明配搭才是健康的關鍵。

中式飲食的挑戰

香港人的飲食習慣對控糖是一大考驗。無論是早餐的粥粉麵飯，還是週末家庭聚會的「飲茶」，

包括蝦餃、燒賣、腸粉、蒸大包，甚至一碗熱騰騰的白粥，餐桌上幾乎都是碳水化合物為主的食物。

想享受美食同時控糖？關鍵在於份量控制與精明配搭：

1. 確保蛋白質攝取：點心不要只選澱粉類，可搭配白切雞、鮮蝦餃或蒸鯪魚球，以補充優質蛋白質。
2. 增加膳食纖維量：飲茶時可點一份白灼蔬菜，或選擇含有黑木耳、鮮菇的點心（如木耳素餃），有助提升纖維攝取。
3. 留意份量比例：蔬菜水果佔餐盤的一半，全穀物約四分之一，蛋白質來源約四分之一，有助減少血糖波動。
4. 餐後適度活動：吃飽後散步或進行簡單運動，有助促進血糖消耗與代謝。

小食多餐還是三餐定時？

「少量多餐」可避免過度飢餓，但若加餐選擇餅乾、蛋糕、麵包、奶茶等高糖高脂食品，血糖反而會不斷受到刺激而上升。對不少上班族而言，維持每日二至三餐規律進食，再按需要餐與餐之間加添健康小食，例如水果、無糖乳酪或無鹽果仁，通常更容易執行。最重要的不是吃得多密，而是每一餐吃甚麼和吃多少，以及怎樣配搭合適的食物組合。

結語

血糖管理不只是避免糖尿病，更是維持日常活力與專注力的關鍵。中式飲食雖以澱粉為主，但只要懂得控制份量、精明配搭及進行餐後活動，就能在享受美食的同時守護健康。要謹記，健康的核心從來不是「戒食」，而是「懂得選擇和配搭」。