英國註冊營養師余碧玲
英國註冊營養師、香港浸信會醫院營養部主管、超過20年的臨床營養經驗和中醫食療學文憑。

智慧植物性飲食 有助糖尿病控制

根據國際糖尿病聯盟的報告，全球被診斷患有糖尿病的人數，以驚人的速度急劇增加，從1980年的1.08億增加到2019年的4.63億。西方的飲食的文化，包括能量密集、低蔬菜水果攝取量的模式，增加患二型糖尿病、心血管疾病和癌症等慢性疾病的發病率。

近年愈來愈多研究指出，植物性飲食對二型糖尿病能發揮預防和治療作用。無論基於環保或健康的因素，植物性飲食在全球各國逐漸普遍和受大眾歡迎。

植物性飲食 強調食物天然味道

植物性飲食的特點是強調水果、蔬菜、穀物、種子、堅果和豆類，崇尚少精製和欣賞食物的天然味道。相比於含有動物性食品的飲食，富含植物性食品的飲食為預防二型糖尿病提供更多保護。另一項有關「植物性飲食與二型糖尿病和體重狀況」的研究顯示，植物性飲食配合高纖維、低飽和脂肪，有助於減少或維持體重，當中的纖維亦可增強血糖控制、改善血脂，並減少中樞性肥胖，有助降低罹患二型糖尿病的風險。

透過植物性飲食控制好血糖，也不代表飲食一定是清淡的。營養師建議在餐飲上加入新鮮蔬菜，亦可以為我們提供更多纖維、礦物質和維他命。膳食纖維最常見的來源是蔬菜，而蔬菜的種類愈多，七彩的顏色愈能增加食慾。天然的植物性飲食亦可減少攝取包裝食品和餐廳膳食中所含的鹽、脂肪和添加劑。

另外膳食中液體與固體的比例亦會影響消化所需的時間。固體和大顆粒的食物，例如蔬菜類，會延遲胃排空的速度，而液體和小顆粒在消化運作期間會更快地通過胃部。

《2020-2025年美國人膳食指南》建議成年人每天攝入22至34克纖維，具體數量則視乎年齡和性別。膳食纖維是植物性飲食的一部分，對於預防或控制糖尿病尤其重要。膳食纖維可影響營養素的胃排空率和大量營養素的消化和吸收速度，減弱餐後血糖的增加速度。一項關於膳食纖維對患有糖尿病前期或糖尿病人的影響研究發現，攝入更多纖維的人，三個月內的平均血糖值（HbA1c）和空腹血糖較低。有趣的是，纖維的類型（可溶性或不可溶性）似乎並不重要。而且將纖維攝入量從低量改為中量再到高量的人，血糖控制的改善最為顯著。

連續性血糖監測儀 助患者更理想地控制血糖

近年連續性血糖監測儀（CGM）廣泛地被使用於追蹤糖尿趨勢。相比單一讀數的血糖儀，CGM可更快速主動地提供有關血糖水平的變化、速度和方向等信息，例如患者實時的血糖值、趨勢較高或較低的動態信息，都可經傳感器傳送到裝有應用程序的手機內作記錄。透過CGM這種智能科技，可令糖尿病患者更了解食物、飲品和運動對體內血糖的影響。遇到讀數超出目標範圍時，監測儀會發出提示，讓患者在開始感覺到症狀之前，可以主動應對。這種監測方法可提高患者對血糖變化的意識，從而實踐更嚴格的血糖控制，作出更明智的治療策略，大大減少患者的擔憂，換來更多的自由和控制感。

如何增加飲食中的纖維攝取量

膳食纖維包含可溶性纖維和不可溶性纖維兩種類型，它們在身體中可發揮不同的作用。一些富含纖維的食物會影響胃功能，包括通過胃腸道所需的時間和食糜黏度，從而影響混合物的流動速度。

可溶性纖維

可溶解在水中，並在胃中形成凝膠狀物質，從而減緩消化速度，例如蘋果、香蕉、燕麥、豌豆和黑豆中含有可溶性纖維。

不可溶性纖維

不溶於水，通常在通過胃時保持完整狀態。它支持胰島素敏感性，有助於保持腸道健康，例如全麥麵粉、堅果、種子以及莖類蔬菜中，都含有不可溶性纖維。

將日常纖維攝入量分散到不同食物的例子：

- 搭配紅腰豆的吞拿魚飛碟。
- 一碗加堅果和新鮮水果的燕麥片。
- 將白米換成糙米、藜麥或十穀粥。
- 用全麥意大利麵和鷹嘴豆煮肉醬意粉。
- 澱粉類蔬菜取代白飯。
- 用非澱粉類蔬菜加白飯做成菜飯。
- 食用湯水中的冬瓜、節瓜和合掌瓜。
- 以青瓜、番茄、西芹和甘筍取代高脂零食。

如有任何疑問，應儘快尋求專業醫療意見。欲了解更多，歡迎聯絡香港浸信會醫院營養部，電話 2339 8794 或電郵至info@hkbh.org.hk