

糖友火鍋如何吃？

長庚醫療財團法人高雄長庚紀念醫院 營養治療科 李仁鳳營養師

台灣的冬季已儼然成為「火鍋季」，市面上有超多的火鍋種類可以選擇，如：牛奶鍋、豆乳鍋、藥膳鍋、日式昆布鍋、韓式泡菜鍋、麻辣火鍋…等，而親愛的糖友，你做出你的決定了嗎？

常常會有糖友提出疑問：「我可以吃火鍋嗎？」「我要怎麼吃火鍋？」「我每次出去吃火鍋後血糖都很高，是不是不要出去吃，比較好？」；所以今天來和大家分享一下這個冬天如何安心吃火鍋。

首先第一個，我們需要考慮的是「湯頭」，因為非清湯類的火鍋裡會含有較高的熱量及油脂，如果在家自己煮的話更好，可以將高湯凍過後去掉油脂，這樣能更清爽健康，若外食就盡量挑選清湯類的火鍋湯頭，如：日式昆布鍋、韓式泡菜鍋等，而且煮到最後的湯會含高濃度的鈉、鉀、磷及普林，也不適合多喝，容易造成高血壓、高血脂、高尿酸等身體不適反應。

第二個，是考慮要加入哪些火鍋料。在這邊要提醒大家盡量挑選「原型」的食物，因為「原型」食物可以減少很多吃到不良添加物的機會，而且「原型」食物保留的營養素也相對比較多；同時對於糖友來講它還有一個好處，就是易於份量計算，舉例來說，如果我吃了5個蟹味棒及8個魚餃就大約等於吃了1.5份醣類+2份豆魚肉蛋類+2份油脂類(請參照表二)。如果一邊吃火鍋還要一邊想食物分類及計算份量，實在太掃興也太累人了，所以不如響應吃「原型」食物的行動，不僅吃得健康又容易代換。

第三個，再考慮要怎麼吃？先將自己的份量想好，例如：4份醣類+3份豆魚肉蛋類+2份蔬菜類。那麼我可以加入1/3根玉米+4塊芋頭(55g)+1碗麵(熟重120g)+1/2盒嫩豆腐+大文蛤6個+雞里肌1兩(熟重30g)+高麗菜1份(生重100g；煮熟約半碗)+茼蒿菜1份(生重100g；煮熟約半碗)。而其中因為醣類的總量會直接影響飯後血糖，所以是最沒有彈性空間的，豆魚肉蛋類要注意油脂的含量(請參照表一)，蔬菜類則可以較放鬆。也就是說，我們吃火鍋的順序：要先優雅的試個湯頭(其實是煮完後的湯不太適合食用)，放入配置好的食材煮熟，然後安心的開始食用，如果還擔心吃不飽可以再準備其他種的蔬菜類一起。

最後的最後，還需要想到的是「飲料？沾醬？飯後點心？」，當然如果要無負擔的安心吃，飲料最好的選擇就是白開水或無糖的茶類飲料，沾醬就是以蔥、薑、蒜頭及辣椒等依照自己口味需求調味的醬油或不使用，飯後點心則是1份水果。以上是最簡單的方式，但是如果真的想吃甜點及含糖飲料，則必須先學會看食品標示及代換，例如：吃了含2份糖的飲料要減1份醣類+1份水果…等，當你學會了如何醣類代換，你就能吃的更自由更符合你的期望。

綜合以上，相信大家應該懂得仁鳳要分享的事情了，不論你是否有血糖問題，吃東西的時候要盡量挑選健康的食物而非食品，吃下的東西要以不造成身體負擔為原則，這樣才能確保自己能一直開心的吃下去。這個冬天，你想好如何吃火鍋了嗎？

一、天然豆魚肉蛋類食材(1份)之成分分析

	嫩豆腐	鮭魚 (腹肉)	大文蛤 (6個)	草蝦 (6隻)	火鍋羊肉片	豬梅肉	雞里肌	牛腩肉	鵪鶉蛋 (6個)
重量(g)	140	35	60	30	35	45	30	45	60
熱量 (Kcal)	72	80	41	29	69	153	31	149	102
蛋白質 (g)	6.9	6.9	6.8	6.6	6.6	6.8	6.9	6.7	7.3
脂肪(g)	3.7	5.6	0.4	0.2	4.6	13.8	0.1	13.3	7.7
醣(g)	2.7	0	2.6	0.3	0	0	0	-0	1.0
膽固醇 (mg)	0	21	33	47	9	33	15	29	360

資料來源：台灣常見食品營養圖鑑，87年，行政院衛生署。

二、海鮮、肉類調理食品(1份)之成分分析

	貢丸 (2個)	魚丸 (5個)	魚板	蟹味棒 (5.5個)	花枝餃 (6個)	魚餃 (8個)	蝦餃 (7個)	燕餃 (6個)	蛋餃 (5個)
重量(g)	40	55	75	75	55	60	65	50	60
熱量 (Kcal)	95	77	69	86	92	165	177	157	109
蛋白質 (g)	6.7	6.9	7.0	7.0	6.8	7.5	7.4	6.4	7.2
脂肪(g)	7.6	0.6	0.2	0.2	2.2	11.7	12.6	11.2	8.5
醣(g)	0.2	11.2	9.9	14.3	11.5	7.6	8.8	7.9	1.2
膽固醇 (mg)	17	13	9	0	12	37	47	27	148

資料來源：台灣常見食品營養圖鑑，87年，行政院衛生署。