

糖尿病家族



糖尿病關懷基金會會訊

2015 No.1

◆ 糖尿病專欄

- 桃竹苗地區特色早餐
- 台南人的活力早餐
- 雲嘉地區特色早餐
- 花蓮特色早餐
- 澎湖特色早餐
- 蘭陽平原—健康、樂活早餐新吃法

◆ 糖尿病的問與答

0800-032323

諮詢專線答詢

◆ 病友心聲

- 幸福的腰尺

◆ 健康飲食

- 現代新興嗜好~早午餐

全台各地糖尿病相關活動預告

感謝各界捐款



糖尿病共同照護網的現況與展望

戴東原董事長

建構糖尿病共同照護網在台灣已經14年了，或許大家的關心比較淡化了，有需要再提出來探討。為使糖尿病人不因所在地醫療資源的差距，造成醫療保健服務的差異，衛生署於民國80年，推動糖尿病保健推廣機構的計劃，鼓勵各醫療院所結合所屬的醫事單位，加強對糖尿病人整體之照護。民國84年台灣開辦全民健康保險。85年衛生署引進英國糖尿病共同照護的理念，在宜蘭縣試辦台灣第一個「糖尿病共同照護」計劃，一年後正式上路。五年期間全國25個縣市全面加入。民國90年健保局推出以「糖尿病共同照護」為基礎的「糖尿病醫療給付改善方案」，規定參與本方案之醫療院所、醫師、衛教師需通過當地糖尿病共同照護網的認證，以確保照護的品質。

共同照護網的覆蓋率實施一段時間即遇到瓶頸。以100年至103年為例，覆蓋率介於31.5%~37.4%，迄今尚未超過40%。健保局分區的覆蓋率，台北分區以29.9%敬陪末榜。以醫療層級來看，基層院所23.6%最低，醫學中心以31.0%列倒數第二名。健保局以成績來給付的策略（P4P），確實提升了病人有關檢查的受檢率，提高了門診回診率，減低了住院次數。

依2000~2009健保資料分析，糖尿病人截肢及死亡率均減少，但是腎臟及眼睛病變盛行率增高，高血壓及高血脂的併存率也上升。由於P4P策略的覆蓋率不及4成，併發症和共病症的增加不能用以論斷P4P策略的成敗。依據鹿港基督教醫院的報告，納入P4P策略的1,290例糖尿病人，包括糖化血色素、血壓等數據達到美國糖尿病學會嚴格控制的標準，確實可減少微蛋白尿的發生。本人在仁濟醫院的觀察，加入糖尿病共同照護網及早將糖尿病控制好，有減緩腎功能衰退的成效。

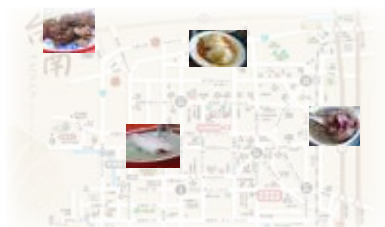
人才濟濟、資源豐富的醫學中心，何以糖尿病人納入P4P計劃的比例還不及較小型的醫院？為什麼台北分區覆蓋率會墊底？為什麼整體P4P覆蓋率無法突破40%？都是值得檢討的問題。如何來協助糖尿病人克服接受漫長治療過程中的怠倦感，也是值得關心的議題，我們預定在五月三日舉辦「糖尿病共同照護網的現況與展望」研討會，期盼與會的專家們提供更有效的策略，來改善糖尿病人的預後以及糖尿病的醫療耗費。

董事長的話

1

糖尿病專欄

4 桃竹苗地區特色早餐 / 蔡秀敏



8 台南人的活力早餐 / 張麗娟

12 雲嘉地區特色早餐 / 侯玟伊 吳曉智 賴柏宏



17 花蓮特色早餐 / 林惠敏

22 澎湖特色早餐 / 林秀玲



24 蘭陽平原—健康、樂活早餐新吃法
/ 李秀利

糖尿病問與答

28 0800-032323諮詢問答

健康飲食

30 現代新興嗜好~早午餐 / 張斯蘭

工本費：新台幣60元

病友心聲



- 32 幸福的腰尺 / 陳碩甫
「我毋愛注射。」阿嬤咕嚕著。
「毋要緊。只要搭配適當的飲食與運動，
一樣可可以控制血糖。」
我為阿嬤擬定飲食計畫……
- 34 全台各地糖尿病相關活動預告
- 35 感謝各界捐款



財團法人糖尿病關懷基金會
Formosan Diabetes Care Foundation

董 事 長：戴東原
副 董 事 長：徐正冠
顧 問：林瑞祥、張智仁、傅茂祖、劉保佑、賴美淑
榮 譽 董 事：李啟予、羅火練
董 事：王松祥、江春松、吳亮宏、周俊吉、林玉璋
林家慶、侯博文、徐正群、曾博雅、詹錕銘
蔡世澤、鄭子明、謝忠弼
常務監察人：鄭仁義
監 察 人：李洮俊、林德坤、張 媚、楊信男
發 行 人：戴東原

糖尿病家族 2015 No.1 (季刊)
財團法人糖尿病關懷基金會會訊 (第 60 期)

總 編 輯：詹錕銘
副 總 編 輯：沈克超
執 行 編 輯：楊淑茜、賴盈秀
編 輯 群：王麗霞、李碧雲、施孟涵、張坤來
彭惠鈺、楊雀戀、蔡明翰
地 址：台北市忠孝西路一段 50 號 18 樓之 35
電 話：02-23894625
網 站：www.dmcare.org.tw
e - m a i l：dmcare@dmcare.org.tw
郵政劃撥帳號：19132482

桃竹苗地區 特色早餐

湖口仁慈醫院 蔡秀敏營養師

一提起桃竹苗地區的特色，立刻讓人聯想到的就是客家文化。雖然我從小在台北長大，但由於爸爸媽媽都是客家人的關係，再加上長期對湖口地區的鄉親進行營養諮詢服務，因此有幾個常見的客家特色早餐組合想跟大家分享。

我的奶奶家是在新竹縣新埔鎮，那裡有個很有特色的早餐叫做「勾勾滴」，其實它有點類似於一般傳統小吃的魚漿羹湯，但不同的是它特殊的咖哩口味，還記得我第一次吃到它時，覺得真是清爽好喝呢！一碗勾勾滴裡面有魚漿羹及紅白蘿蔔簡單用咖哩粉調成羹湯，大約是1/3白飯加上3份的肉類。

勾勾羹 (客家勾勾滴)



食材 (熟重)	重量 (公克)
魚漿羹	170
紅蘿蔔	3
木耳絲	3
白蘿蔔	5
勾芡羹湯	130

食材分析：參考臺灣小吃營養大解析北臺灣篇，再另估算實際買回版條之內容物重量

營養素分析	
熟重重量 (公克)	311
熱量 (大卡)	244.1
醣類 (公克)	22.3
脂肪 (公克)	8.2
蛋白質 (公克)	20.5

營養分析：估算重量後，「台灣地區食品營養成分資料庫」計算而得

新埔鎮上還有一項著名的特色就是客家板條了，在新埔市場及新埔街上有許多賣客家板條的店家，客家板條最大的特色就是用純米所做的，顏色是很紮實的白色，不同於一般街上常見的粿仔條並非用純米所做，顏色是帶點透明的白色，一份湯板條約等於 $1\frac{1}{4}$ 碗白飯加上1份肉類，不過由於客家傳統美食都習慣淋上一點紅蔥油增加香味，且大骨湯含油量較高，所以建議有高血脂的病患少喝點湯或告知店家減少紅蔥油量。



食材 (熟重)	重量 (公克)
板條	238
綠豆芽	30
豬油蔥	21
肥絞肉	3
韭菜	5
高湯	160

食材分析：參考臺灣小吃營養大解析北臺灣篇，再另估算實際買回板條之內容物重量

營養素分析

熟重重量 (公克)	457
熱量 (大卡)	409.1
醣類 (公克)	70.9
脂肪 (公克)	11.9
蛋白質 (公克)	6.0

營養分析：估算重量後，「台灣地區食品營養成分資料庫」計算而得

另外新埔板條店家都會有一項很有特色的客家小菜叫做「腌腸」，也有人稱為「水腌腸」或「粉腸」，因為以前人生活比較辛苦，要吃肉不是那麼容易，於是就用地瓜粉漿拌著瘦肉製作成腌腸，一盤腌腸約等於2.5碗白飯加上3.5份肉類，所以若是到新埔鎮上享用板條時，除了一碗板條已超過1碗白飯外，香Q好吃的腌腸也含有不少澱粉量，所以若是能兩人同行一同享用，不但能享受到美食的滋味，又不會攝取過量的醣份唷！

粉杏 (客家腌腸)



食材 (熟重)	重量 (公克)
粉漿	120
瘦豬肉	89
蒜泥甜醬油	25

食材分析：參考臺灣小吃營養大解析北臺灣篇

營養素分析	
熟重重量 (公克)	234
熱量 (大卡)	308
醣類 (公克)	37.8
脂肪 (公克)	6.1
蛋白質 (公克)	24.4

營養分析：參考臺灣小吃營養大解析北臺灣篇

介紹完小時候回鄉下常吃的客家早餐後，就要來說說在湖口地區常聽老人家說起的客家味早點「客家菜包」及「客家水粄」，一個客家菜包約等於1碗白飯加上2/3湯匙油脂，而一個客家水粄也相當於1碗白飯的澱粉量，病友們需依個人建議量適量攝取。

客家菜包



食材 (熟重)	重量 (公克)
菜包皮	115
蘿蔔絲	48
絞肉	3
蝦皮	1
蔥花	3

食材分析：參考臺灣小吃營養大解析北臺灣篇再另估算加上蔥花及蝦皮

營養素分析	
熟重重量 (公克)	170
熱量 (大卡)	363.7
醣類 (公克)	59.7
脂肪 (公克)	11.7
蛋白質 (公克)	4.6

營養分析：估算重量後，「台灣地區食品營養成分資料庫」計算而得

而湖口街上還有一項小吃是有好幾間店家都在賣的炒麵跟炒米粉，轉角一間店家甚至24小時都在營業，早餐經過時人潮總是絡繹不絕。一份炒米粉的澱粉約1.5碗白飯加上1湯匙的油脂，需依個人建議攝取量適量攝取，雖然名字叫做炒麵跟炒粿條，但店家其實只是把蒸過的麵條跟米粉淋上肉燥汁罷了，所以民眾可請店家減半添加肉燥汁就可減少油脂的攝取量。

炒米粉





食材 (熟重)	重量 (公克)
米粉	290
肥絞肉	3

食材分析：參考臺灣小吃營養大解析北臺灣篇

營養素分析	
熟重重量 (公克)	293
熱量 (大卡)	453
醣類 (公克)	82.5
脂肪 (公克)	13.8
蛋白質 (公克)	0.5

營養分析：參考臺灣小吃營養大解析北臺灣篇

苗栗市南苗街上開了好幾家苗栗客家美食「水晶餃湯」，一份水晶餃湯約1.5碗白飯加上1份肉類，肉類含量不多但大骨湯含有高油脂，所以也需減少湯量的攝取或撈去上層浮油後再喝。苗栗人早餐喜歡一碗炒米粉或炒麵搭配一份水晶餃湯，這樣一餐下來的澱粉含量高達3碗白飯，所以應適量和家人朋友共食，以避免醣份攝取過多。

水晶餃湯



食材 (熟重)	重量 (公克)
水晶餃皮	153
五花肉餡	42
蔥	1
芹菜	1
高湯	129

食材分析：參考臺灣小吃營養大解析北臺灣篇

營養素分析	
熟重重量 (公克)	326
熱量 (大卡)	514
醣類 (公克)	81.8
脂肪 (公克)	17.1
蛋白質 (公克)	8.1

營養分析：參考臺灣小吃營養大解析北臺灣篇

一連串客家風味早餐介紹下來會發現大部分都是以澱粉類為主，或是搭配上高油脂的湯品，故以營養師的觀點會希望病友們依自己的每日營養建議量適量攝取澱粉類，且除了搭配一碗熱騰騰的湯品外，能另外加點一份青菜，因青菜含有豐富的纖維質，除可以增加飽足感外，還具有穩定血糖的功能。



「早餐吃得像皇帝，午餐吃得像平民，晚餐吃得像乞丐」，坊間有這樣的說法，但並不完全正確，其實早餐熱量需佔人體一天所需熱量1/3，均衡飲食最重要。不過，忙碌的都會族群，多數還是以簡單的土司、麵包、肉包、飯糰等快速解決早餐，早餐應該吃些甚麼呢？建議「三有、一沒有」。

一、有能量。複合性的碳水化合物是能量的來源，例如麥片、糙米等含纖維的全穀類，吸收速率緩慢可以使血糖維持在穩定的狀態，這對於減少胰島素過

度分泌及減少脂肪的堆積有助益。

二、有活力。優質蛋白質可維持充沛的活力，例如豆漿、豆腐、牛奶、起司、雞蛋、雞肉、肉類等；但適量就好，過多蛋白質除了增加腎臟負擔外，也會間接影響血糖。

三、有均衡。蔬菜和水果可以提供身體代謝需要維生素及礦物質，如涼拌小菜、蔬菜沙拉、水果沙拉等等，蔬果不僅僅是為了補充水溶性維生素和纖維

素，還含有鈣、鉀、鎂等礦物質屬鹼性食物，可以中和肉、蛋等酸性食物，以達到酸鹼平衡。

四、一沒有。沒有不利健康的高脂肪食物、油炸食物例如油條，如果要吃也須儘量減少攝取頻率，例如一個月吃一次。

那早餐應該如何搭配呢？舉例菜單：低脂牛奶一杯加一份全麥三明治。首先早餐中有一份蛋白質飲料，例如豆漿或牛奶，可補充經過一夜的呼吸流失的水份，且可提升腦內神經物質-正腎上腺素的含量，促進判斷力、警覺性、記憶力，以及有較佳對抗外界壓力的能力。不過要產生代謝上的理論基礎，蛋白質食物必須先吃，半小時之後再吃醣類食物。因為早餐時間十分匆促，可先在家中吃蛋白質食物，然後在途中吃多醣類如三明治、菜包。但台南人的傳統早餐有虱目魚、牛肉湯、滷肉飯、鹹粥及鮮魚湯等是非常豐盛的一餐。

早餐很重要大家都知道，但…這樣的早餐會不會太補了？對需要定時定量控制血糖的人來說，要怎麼搭配

才讓血糖穩定呢？

虱目魚店的早餐搭配

台南是虱目魚的故鄉，整隻虱目魚都可做成料理，傳統菜單有蔭汁魚頭、魚皮湯、香煎魚腸、無刺魚肚湯、煎魚肚、虱目魚鹹粥另可搭油條等，都是美味的在地食材。

兩個魚頭等於1兩魚肉、一個魚肚有3兩魚肉（魚肚為高脂肉），魚皮湯、魚丸湯一碗約有2兩魚肉；還有煎魚腸及魚肝，一盤大約2兩肉左右，不過魚頭、魚皮、魚腸除了油脂高之外，還有藥物殘留的疑慮，不建議食用。（註：1兩=1份蛋白質）

台南的鹹粥不是熬爛的米粒，是湯飯。鹹粥菜單有魚肚鹹粥、虱目鹹粥、土魷鹹粥。一碗鹹粥約含有8分滿~1碗的飯量，選擇魚肚粥有3兩魚肉；虱目鹹粥是低脂的魚背肉加蚵仔，約有1兩半~2兩肉；土魷魚鹹粥是用煎的焦脆的土魷魚撕成小塊，加上蚵仔，肉類約2兩左右。台南的鹹粥有些會加上油條，傳統虱目魚店大都不提供青菜，但因應現在的健康需求，已有店家已另備燙青菜供選用！



魚肚湯



虱目魚鹹粥



魚腸是高脂食物

虱目魚套餐範例1	重量 (公克)	熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	醣類 (克)
虱目魚鹹粥1碗	450	381.5	18.5	7.5	60
燙青菜1盤	100	69	1	5	5
總計	550	450.5	19.5	12.5	65

虱目魚套餐範例2	重量 (公克)	熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	醣類 (克)
白飯1碗	200	272	8	-	60
魚皮湯1碗	370	109.5	10.5	7.5	-
燙青菜1盤	100	69	1	5	5
總計	670	450.5	17.5	12.5	65

虱目魚套餐範例3	重量 (公克)	熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	醣類 (克)
白飯1碗	200	272	8	-	60
煎魚肚半片	50	177	10.5	15	-
燙青菜1盤	100	69	1	5	5
總計	350	518	19.5	20	65



台南現宰牛肉湯

牛肉湯的早餐搭配

現宰的牛肉，新鮮美味，選擇以牛肉湯當早餐，請選擇小碗牛肉湯，約2兩肉；肉燥飯油脂高，請改選擇白飯，再來盤炒青菜或燙青菜，就可達均衡飲食的一餐。

牛肉湯套餐示範	重量 (公克)	熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	醣類 (克)
白飯1碗	200	272	8	-	60
牛肉湯1碗	470	146	14	10	-
燙青菜1盤	100	69	1	5	5
總計	770	487	23	15	65

清蒸肉圓

台南肉圓比較特別是用蒸的，肉圓的內餡是瘦肉或蝦仁，外皮裹上再來米漿後蒸熟，淋上醬汁，兩顆一份，搭配清湯，這樣一份肉圓約有2~3兩的肉，外皮約半碗飯，芡汁部分須減量，一份肉圓當早餐，女生剛好，男生平時慣吃一碗飯的人不易有飽足感，建議可以再搭一份季節水果。有些店家另有魚丸湯加上油條可供選用（可跟店家囑咐不加），建議2人共享，或只要清湯即可。



蒸肉圓



魚丸湯加油條

品項	重量 (公克)	熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	醣類 (克)
蒸肉圓	150	348	14	20	28
魚丸湯(含油條)	370	182	10.5	7.5	18

早餐是一天活力的開始，再怎麼忙，一定要吃！但我們選擇飲食內容及食物的份量，決定了我們身體的健康，所以就從均衡早餐做起。

雲嘉地區特色早餐

天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院
侯玟伊主任 吳曉智營養師 賴柏宏營養師

2013年底國際糖尿病聯盟發佈最新數據，全球罹患糖尿病的人數已高達3億8200萬人，而血糖異常過高瀕臨「糖尿病前期」也有3億1600萬人。此份報告中台灣的估算數據，全國糖尿病總人數約為172萬1千人，每9.8人有一位糖尿病，每4.5人就有一人血糖代謝異常。近年來週休二日到雲嘉旅遊的朋友，一定不會錯過在地美食，雲嘉地區特色早餐如火雞肉飯、麵線羹、各式粿類、當歸鴨麵線、米糕、肉圓、土魷魚羹……等等特色早餐遠近馳名，就請跟著營養師的腳步來場美食與營養的交響樂章。

一般而言，南部特色早餐小吃通常口味較重且含油量偏高且偏甜，淋醬汁液油膩鹽分高不要淋太多，五花肉適量攝取，可搭配選擇豆腐類植物性蛋白質，配菜沾醬減半；羹類食品易使血糖升高應搭配青菜及海帶菇葷

類，內臟含有較高量膽固醇及飽和脂肪酸應減少食用。

一般特色早餐飲食中纖維量只有0.6-2.2公克左右，未能提供足量標準。因此午、晚餐及點心應多吃富含膳食纖維的蔬果，能得到豐富植化素、維生素與礦物質，亦有助於降低膽固醇（如水溶性纖維，能將腸道中的膽酸包覆，從糞便中排出，身體的膽酸不足，便會將膽固醇轉化合成為膽酸，自然達到降低膽固醇的目的）。建議每天應至少攝取15公克的膳食纖維。

每100公克膳食纖維含量（克）

火雞肉飯	0.9
麵線及羹類	0.6-2.2
各式粿類	0.7
米糕	1.1
肉圓	0.6
包子類	2.0

以下分享知名店家特色與營養師小叮嚀



阿霞肉粽店

阿里山公路的清晨，有一種別處難得的特殊景象，就是採茶姑娘們或者清晨上工的運將，上山前總喜歡在中埔頂六街上就把早、午餐買好，因此有媽媽味道的阿霞肉粽店是大家的首選之一。



招牌商品：花生栗子蛋黃肉粽、芋香香菇肉粽
(每顆約170公克重)

雖然南部粽以水煮熱量較低，但因添加花生及蛋黃等高熱量、高膽固醇食材，仍需注意攝取量。

每100克重量	熱量 (大卡)	醣類 (公克)	脂肪 (公克)	蛋白質 (公克)
花生栗子蛋黃肉粽	271	30.8	12.2	9.5
芋香香菇蛋黃肉粽	221.7	31.6	7.7	6.5

營養師小叮嚀：

1. 蛋黃膽固醇含量高，建議每兩天吃到一顆蛋黃即可。
2. 糯米易造成血糖上升、腸胃不適、腹脹等問題，糖尿病人、老年人應特別注意攝取量，尤其是糖尿病人應把握少油少沾醬的原則。



米糕

大部份的店家，仍承襲傳統「筒仔米糕」的作法(每份約155公克)。

每100克重量	熱量 (大卡)	醣類 (公克)	脂肪 (公克)	蛋白質 (公克)
筒仔米糕	209.6	30.5	6.8	6.6

營養師小叮嚀：

國人常吃的糯米飯屬於高GI值，建議與人分食，可再搭配一份燙青菜或大蕃茄讓你的早餐攝取更均衡。



台灣牛牛雜湯

以道地現宰台灣牛為材料。

招牌商品：牛雜湯 (870公克/碗)、
菠菜炒牛肉 (351公克/盤)

每100克重量	熱量 (大卡)	醣類 (公克)	脂肪 (公克)	蛋白質 (公克)
牛雜湯	86.6	0.4	7	5.5
菠菜炒牛肉	97.5	1.3	7.1	7.1



營養師小叮嚀：

1. 糖尿病洗腎病友常有貧血的問題，需要攝取吸收率較高的血基質鐵，而牛肉便富含動物性來源的鐵質，可以適量補充。
2. 牛雜多含內臟類食材包括牛心、牛肚、牛腸、牛肝、牛腎，普林及膽固醇含量較高，痛風病人在急性發作期應儘量避免內臟類的食物。



江家頂六老店火雞肉飯

嘉義是雞肉飯的故鄉，許多遊客來到嘉義總要停下腳步一嚐道地的小吃美食。

招牌商品：火雞肉飯 (235公克/碗)

每100克重量	熱量 (大卡)	醣類 (公克)	脂肪 (公克)	蛋白質 (公克)
火雞肉飯	206.1	32	6.1	5.8

營養師小叮嚀：

1. 雞肉飯會淋上醬汁、雞油，對於高脂血症、胰臟炎患者較不適宜，購買時可請老闆不要淋雞油，醬汁加少一點。
2. 可再搭配一盤白菜滷、燙青菜，增加青菜的攝取。





各式粿類：

1. 嘉義西市碗粿

傳統口味，各式粿類，注重選米及泡米磨漿技術，在嘉義遠近馳名。(每碗約230公克)

招牌商品：碗粿、菜頭粿、肉粿

2. 西螺蕭家油蔥粿

幾乎已成了西螺人主要的早餐(每份約245公克)



每100克重量	熱量 (大卡)	醣類 (公克)	脂肪 (公克)	蛋白質 (公克)
碗粿	192.5	18.5	10.5	6
油蔥粿	244.1	18	16.5	5.9

營養師小叮嚀：

1. 粿類製作時常拌入油炒油蔥酥或是肉燥等，建議搭配湯品時以清湯或蔬菜湯為宜，儘量少選羹類。碗粿一碗約等於飯6-8分滿，早餐吃一碗份量剛剛好。
2. 醬料部分亦不宜沾取過多，尤其是血壓不穩定者，避免攝取過多鹽分。



民雄肉包

說到「民雄」想到「肉包」，二十四小時永不打烊的包子店儼然成為在地指標。

招牌商品：傳統民雄肉包、傳統蛋黃肉包、酸菜肉包。(每顆約120公克)



每100克重量	熱量 (大卡)	醣類 (公克)	脂肪 (公克)	蛋白質 (公克)
傳統民雄肉包	258.2	34.5	10.2	7.1
傳統蛋黃肉包	280.4	35	12	8.1
酸菜肉包	253.2	33.5	10.4	6.4

營養師小叮嚀：

1. 包子與燒賣類大部分會額外添加豬油增加香氣與多汁，所以高血脂症者須適量攝取。
2. 包子一顆醣類含量約2.5-3份(約飯6分滿至8分滿)，早餐攝取建議不超過一顆，可搭配無糖豆漿或是蔬菜增加飽足感。

各式羹類

1. 原農會口鴨肉羹 (每碗約320公克)

新鮮鴨肉加上洋蔥大火快炒，肉質融入洋蔥的香甜，再加上筍絲、銀芽燴製成羹。

2. 虎尾魷魚羹 (每碗約380公克)

3. 煌明假魚肚 (廟邊假魚肚) (每碗約320公克)

「假魚肚」是豬皮油炸加工製作的，吃起來類似鮑魚肚，另加入山東白菜、爆香的扁魚、筍絲、假魚肚熬煮成羹，是北港頗具特色的小吃。

每100克重量	熱量 (大卡)	醣類 (公克)	脂肪 (公克)	蛋白質 (公克)
鴨肉羹	155.3	16	7.7	5.5
魷魚羹	149.9	15	7.5	5.6
假魚肚羹	265.5	12	23.1	2.4



營養師小叮嚀：

- 羹類製作時常拌入油炒食材、糖及澱粉類等勾芡，建議儘量選擇勾芡較不濃稠的店家。
- 建議搭配豆干、海帶小菜。

北港麵線糊 (每碗約320公克)

北港的「麵線糊」，不同於其他地方的「黃麵線」勾芡。它是用白麵線長時間熬煮稀爛，澆上一匙滷肉滷蛋白而成。

每100克重量	熱量 (大卡)	醣類 (公克)	脂肪 (公克)	蛋白質 (公克)
北港麵線糊	155.5	16.5	7.5	5.5



結語：為避免油脂及膽固醇偏高影響心血管，建議油脂的總攝取量，每日以不超過飲食的30%為宜，每人每天最好攝取10%—15%以下的單元不飽和脂肪酸、10%以下多元不飽和脂肪酸及7%以下的飽和脂肪酸。

特色早餐店大多以大豆沙拉油為主，某些店家會以飽和脂肪酸高的油脂如豬油、椰子油等煎、炸，雖然比較穩定，但會導致體內壞膽固醇增加，也不宜天天食用。

花蓮特色早餐

花蓮慈濟醫院 林惠敏營養師

帝君廟前米粉羹

宜蘭花蓮有一味特色小吃，米粉羹。一鍋裏面有甜不辣、紅蘿蔔絲、菜脯等蔬菜的羹湯，加入粗一點的米粉一起熬煮，客人點餐後淋上肉燥，灑香菜。吃的時候烏醋提香，辣椒提味，是在花蓮長大的人喜歡的口味。

記得七八年前，曾經聽到營養師衛教初診斷糖尿病病友時，「米粉羹不可以吃，勾芡的食物影響血糖很大。」當時病友其他飲食建議都可以接受，多吃蔬菜，不喝飲料都沒有問題，但是就不吃米粉羹做不到。這是對米粉羹的愛與狂熱，我就一直再思考著，真的不能吃嗎？有沒有更好的方式呢？

外面一份米粉羹增加血糖的幅度，跟相同份量的稀飯很類似。都

是好消化吸收，餐後血糖會一路飆高。如果是餐後容易高血糖，三餐食慾很好，咀嚼力佳的病友，真的很不好意思，米粉羹不建議吃，因為你們比較適合低升糖指數的食物，像是避免勾芡改為米粉湯，選擇多膳食纖維的全穀饅頭。適合吃米粉羹的有吞嚥能力比較不好的老人家，飯後血糖穩定的病友，生病吃不下，胃口不好時的營養來源。

如果真的要吃，我可以接受當成一份正餐吃，花蓮的米粉羹是早上賣到下午的，如果是點心記得要與家人一起分享，一次只能大碗吃1/4碗，小碗的吃半碗。很多病友推薦吃帝君廟前米粉羹，一個套餐還有茶葉蛋跟紅茶。茶葉蛋可以吃，注意一天雞蛋一顆以內；含糖紅茶當然要避免。



帝君廟前米粉羹 一碗

熱量	400大卡
五穀根莖類 (份)	4
肉魚豆蛋類 (份)	1
油脂 (份)	0.5
蔬菜 (份)	0.3



明心紅茶 - 蛋餅 一個

熱量	325大卡
五穀根莖類 (份)	3
肉魚豆蛋類 (份)	1
油脂 (份)	2.5

(明心) 紅茶店蛋餅

豬油香煎手工自製蛋餅皮，飄著小時候廚房炸豬油的香氣，蛋餅皮藉由豬油的高油溫達到表皮脆脆，內層QQ，與雞蛋香氣潤滑口感的美味，很多人偶爾會很想吃的食物。這樣一份蛋餅醣類有45公克，是早餐的適當醣類份量攝取，邪惡的早餐店是訓練你要能抗拒含糖飲料，一份蛋餅，一碗味噌湯是健康，若有清漿換換口味，降低膽固醇也很好。

這份豬油蛋餅是絕對會讓你提升膽固醇的，攝取時要留意自己的低密度膽固醇是不是在正常範圍呢？如果偏高的民眾要考慮吃烤或蒸地瓜或是蔬菜吐司。

南京街 老字號煎餃 (怡味早餐)

早上五點開始營業客人絡繹不絕，這裡的餐點每一樣都有死忠顧客。外皮有Q度嚼勁的煎餃，內餡調味剛好的韭菜。如果你來吃建議一次三顆剛剛好。如果是燒賣愛好者建議一次4~5顆就好。怕油膩早上不喜歡太葷味食物，或是考慮膽固醇太高、想要減肥的，建議你吃綜合壽司很開胃一次只能一份，總共6個。

這裡沒有清漿，可是有我說全花蓮早餐最好喝的味噌湯，一定要來一碗。熱湯早上可以暖胃，味噌有消除油膩、海帶芽增加飽足感、攝取膳食纖維與適量的鋅。



怡味早餐 - 煎餃 一個

熱量	156大卡
五穀根莖類 (份)	1
肉魚豆蛋類 (份)	0.3
油脂 (份)	1
蔬菜 (份)	0.15



怡味早餐 - 壽司*3/豆皮壽司*3

熱量	334大卡
五穀根莖類 (份)	3
肉魚豆蛋類 (份)	1.5
糖 (克)	5



怡味早餐 - 燒賣 一個

熱量	95大卡
五穀根莖類 (份)	0.3
肉魚豆蛋類 (份)	0.5
油脂 (份)	0.5

德安一街-蔥油餅

一開始來花蓮就有病友推薦我吃花蓮最有特色的蔥油餅，一團層次分明裹著一層蔥末的油皮，放上烤盤後，加入淹到蔥油餅1/5的油，放入烤箱，利用烤與炸的雙重火力，烹調油與麵粉交錯的美味。當時學姊聽到我興致勃勃要去吃這家蔥油餅，淡淡地說這是給工人吃的。

的確，工人靠勞力工作需要吃飽，攝取高熱量的食物；認識一些熱愛爬山的山友，假日爬山會買一個做為爬山點心或是午餐，揮汗半天啃高熱量食物比較不會有罪惡感。

以現在的工作量少數人能駕馭這類高熱量食物。一個蔥油餅315大卡，很多人一次會吃兩個高達630大卡。建議辦公室工作者一次一個就是適當的早餐選擇，搭配無糖豆漿即可。我們在傳統早餐需要學會適量剛好，飲食如果太貪心對健康不佳。



德安一街 - 蔥油餅 一個

熱量	315大卡
五穀根莖類 (份)	2.5
油脂 (份)	3
蔬菜 (份)	0.1

的油膩，與份量感。記住喔，柳丁大小的水煎包一次只能吃一顆，一顆水煎包含有45公克的糖，光麵皮重量達120公克，內餡充滿了高脂絞肉。一顆水煎包、一杯無糖豆漿會飽一個早上。韭菜水煎包一個約有320大卡，鮮肉水煎包410大卡。高脂血症者建議選擇韭菜口味，鮮肉口味是健康難以承受的油膩。



一元飯店 - 水煎包 一個

熱量	320大卡
五穀根莖類 (份)	3
肉魚豆蛋類 (份)	0.3
油脂 (份)	2.5
蔬菜 (份)	0.15

柳丁大小的水煎包 (一元飯店)

飲食是很個人口味，喜歡不喜歡，好不好吃看個人的口味。這家水煎包愛的就很愛。愛的人說有獨特的高麗菜乾香氣，不愛的說有一股老味。我個人喜歡水煎包皮有麵粉香，皮不會甜，有老麵鹹香，但是我怕它

好吃的炒麵 (錢記)

門診的時候常常遇到病友說早上吃炒麵，病友們都會強調炒麵份量不多，就一點點而已，我血糖高不是因為食物，是血糖都高的莫名其妙。而這是真的嗎？

來吃德安一街假日排隊早餐，有名的炒麵荷包蛋一份，油麵一次的最佳建議份量大約日式碗1.5碗，重量約150公克而已。這家炒麵不含荷包蛋時一份重達350公克，親愛的病友有的時候我們身體需要的，是跟眼睛大腦的慾望不同。改變心態跟自己說，炒麵一份太多了，我不需要這麼多負擔，好吃的食物我吃半份就好，記住喔炒麵只能吃半份，血糖控制漂亮，體重維持不增加。

讓一天份的雞蛋放在炒麵上，可以增加飽足感，流溢出來的蛋黃包裹這麵條形成絕妙好滋味，灑一點胡椒粉提味，我們用心品嚐美味，記得一口一口慢慢咀嚼慢慢享受，讓幸福的感覺在口腔待久一點。建議搭配豬血湯，增加飽足感。

如果是吃炒米粉，可以跟裝麵的大姊說，少一點。

香氣的來源大多是豬油，台式烹調需要大火火候帶動氣味。如果飲食執著一定要吃美食，長期下來會發現明明沒有吃成塊的油膩肉，但是膽固醇無法下降，明明很控制都吃很少，但是體重持續增加。建議你在家烹調，多蔬菜，健康油脂，選擇豆製品的粗糙美食，健康放在飲食選擇的第一考量。



錢記早餐- 炒麵+荷包蛋 一盤

熱量	730大卡
五穀根莖類 (份)	6.5
肉魚豆蛋類 (份)	1.5
油脂 (份)	3
蔬菜 (份)	0.1



錢記早餐- 炒米粉 一盤

熱量	578大卡
五穀根莖類 (份)	4.5
肉魚豆蛋類 (份)	0.5
油脂 (份)	3
蔬菜 (份)	0.1

澎湖特色早餐

三軍總醫院澎湖分院 林秀玲營養師

來到澎湖，若是朋友問起有什麼好吃的，腦海中總是會閃過新北橋牛雜湯，雖然在撰寫本文之前我本身並未吃過牛雜湯，但我總是會介紹朋友去，可想而知它的名氣真的是非常響叮噠。

為了介紹深值腦海的牛雜湯，特地起了個大早，前往位於文康街中的新北橋牛雜湯品嚐牛雜湯、肉包及煎餃，以下為大家做個熱量及份量分析及介紹。

牛雜（肉）湯分為大小碗，小碗熱量375大卡，蛋白質份數6份、油脂份數1份；大碗熱量485大卡，蛋白質份數8份、油脂份數1份，因為我本身不愛牛肚，所以喝牛肉湯，肉質非常鮮嫩，雖然烹調中並未加入油

脂，僅是出餐前加香油，可能因烹煮過程中牛肉本身油脂溶出，若是糖尿病友想品嚐牛肉湯基本上對血糖不太影響，但因油脂量不容小覷，建議可吃牛肉，湯喝一兩口試口味就收口，以免增加心血管相關疾病問題！另提醒有糖尿病腎病變的個案，牛肉湯的份量蛋白質實屬過多，可與同伴分食，並注意每日蛋白質攝取總量（依照營養師建議）。



煎餃一吃真的讓我非常讚不絕口！也許跟搭配的醬汁非常的對味。它跟一般煎餃不太相同，一顆約是市面上的兩倍大，每份三顆；熱量：505大卡，醣類份數2份、蛋白質份數3份、油脂份數3份，因為煎餃的油脂量過多，建議病友們若是早餐選擇了煎餃可以在午晚餐改變飲食選擇，如燙青菜，來避免油脂攝取總量過多！



肉包熱量：365大卡，醣類份數3份、蛋白質份數2份，算是合適選用的早餐，搭配一杯無糖豆漿剛剛好。



另外，在文康街中有間時常讓我

念念不忘的香亭土魷魚羹，它也是澎湖有名的早餐，不要懷疑，它真的是早餐，僅營業到中午就休息了！有名的魚羹使用土魷魚裹粉炸過配上少許高麗菜及勾芡濃湯及油麵組成，一樣有大小碗的分別，小碗熱量：498大卡，醣類份數4份、蛋白質份數1.5份、油脂份數3份；大碗熱量：723大卡，醣類份數6.5份、蛋白質份數2份、油脂份數3.5份，對於糖友來說小碗土魷魚羹可做為選擇，約是白飯1碗的醣量，若是擔心血糖高也可選擇魚羹不加麵，但切忌不要時常選擇勾芡湯品，勾芡的粉均屬主食容易影響血糖。



這兩家特色早餐對糖友來說都缺乏蔬菜，且油脂含量偏高，偶爾選擇滿足口慾是可以的，但記得在午晚餐稍作調整，改吃清淡低油的菜餚，來均衡一天的營養所需。

蘭陽平原——

健康、樂活早餐新吃法

開蘭安心診所 李秀利營養師

日出而作、日落而息，宜蘭住民們仍保有這樣的作息，除了每逢假日的人潮外，入夜後宜蘭整座城市寧靜而平和，早早入眠與太陽同起，忙碌的一天就要開始，或農、或工，對宜蘭人而言「早餐吃的要像皇帝」，早餐是一天中最重要且最豐盛的，所以宜蘭人的早餐非得要吃粗飽。但隨著時代對飲食觀點的改變，早餐要吃，不再吃飽而是要吃好、吃對。因此，如何聰明的選擇，吃出健康、吃出樂活，早餐成為一種時尚、享受及生活態度。又要「吃好」、又要「養生」，在宜蘭絕對做得到，讓我們用營養師的角度告訴您，蘭陽平原的人們，如何隨著龜山朝日啟動一天的開

始。在宜蘭--早餐健康的選擇，讓你的生活更樂活。

在宜蘭有很多種類的早餐，尤其是網路票選出來的特色早餐，每每遇到週休二日或假期可能都要排上30-40分鐘甚至要抽號碼牌，所以，在地人反而要在非假日時間才會選擇這些地方。雖然這些早餐大都廣受好評，但對於患有糖尿病的朋友的確是一大考驗。因為有的早餐種類是高油、高糖又高鹽的食材，可能吃完早餐後血糖會升高很多喔，現在就針對幾個特色早餐跟大家做一下分享及建議：



城煌早餐

只要是假日，就可以發現這家店的門口一定是大排長龍，這家以中餐為主，米飯類和麵皮類的都有，而且以量多出名，但比較適合的搭配選擇：原味蛋餅＋炒青菜＋一碗苦瓜排骨湯，以一個女生的食量這樣很有飽足感，所以這樣的組成，共有2份主食（註一）＋1.5份肉＋2份油脂＋0.5份青菜但熱量約350大卡，至於豆漿奶茶等等這些甜品，不需來宜蘭吃喔，苦瓜排骨湯清淡不油又好吃，是很好的一個選擇。如想要品嚐他們家的焢肉飯糰也可以，裡面的餡料很簡

單，就肉鬆＋油條＋菜脯＋荷包蛋，再加一片大焢肉，而他們的米飯，不是糯米，而是用壽司米，沒那麼Q的口感，所以升糖指數也不會那麼高，但就一個飯糰的飯量就高達300公克以上相當等於6份的主食類。還有甜甜的菜脯、一小段的油條、肉鬆，所以這份焢肉飯糰的總醣量高達7份而且熱量也高達600－700大卡，相當於一個便當。如有和好朋友一起來的，或許可以一起分享這個飯糰，如不敢吃肥肉，也有瘦焢肉飯糰喔。所以，有血糖問題的朋友最好選擇淺嚐喔。



文昌豆漿店

這是傳統的中式早餐，有各種酥餅、蛋餅和蔥油餅，其中燒餅夾蔥蛋+一杯低糖豆漿，這樣總共4份醣量，故這組合熱量約370大卡，他們的蔥蛋加了很多蔥花而且用油量很少約0.5份而已；還有早上很快就賣完的蔥燒餅，吃起來鹹中帶蔥花及芝麻的香氣一個約有4份的醣，熱量約280大卡。至於其他的食物如紅豆餅也高達4份主食，紅豆餅口感不錯，但有點油且甜，熱量約330大卡，如要品嚐或許可以多人一起合吃，試試看口味就好。



正常鮮肉包

連續去買三天，一樣沒買到，可見人氣是NO.1，所以選了一個平常日起個大早去抽號碼牌，終於買到。一盒有10小顆，每一顆的湯汁都很飽滿，麵皮很薄所以看得到很多蔥花；三顆蔥肉包是1份主食+1份肉類，熱量約150大卡，平均一顆是50大卡。



地中海早餐店

這家比較特別，是西式早餐，也是在地人推薦，但位於陽大醫院內附設的早餐店，很適合有血糖問題朋





友的早餐，其中蔬果潛水艇堡（4份主食+0.5份水果+0.5份蔬菜=4.5份醣）及地瓜三明治（4份主食+0.5份水果+少許蔬菜=4.5份醣），味道清淡又爽口。

健康豆漿-與健康有約

這是我挑選最後一家的早餐，雖然是剛開幕不久，也不是網路票選的特色早餐，但與老闆談過後再看看環境，是我覺得不錯的早餐店，首先，先看三菇飯糰，有白糯米飯，但是白米：糯米比例2：1，內容有三菇（金針菇、杏鮑菇及香菇）+肉鬆+酸菜+蛋，而白飯只有150公克等於3份醣，一個人的份量剛好；蛋餅也是有很多種口味而其中是加三菇的口味，



清淡又沒有負擔，因新鮮菇類不加任何調味料及油，只用乾炒方式煮出自然甜味，但三菇蛋餅份量只有1.5份主食=1.5份醣；豆漿也有無糖、低糖及全糖的選擇。



宜蘭，好山好水還有好多美食，面對這些美食，如何吃的巧、吃的對又不會造成血糖高的問題，除了平時要多了解食物的代換觀念外，也要勤測血糖喔。

註一： 1份主食=1份醣=15公克醣，
一碗飯（200公克）是4份主食=4份醣
1份水果=1份醣，1份低脂奶250CC=1份醣

註二：含有醣的食物有全穀根莖類（主食類）、水果類和低脂乳品類。

Q&A

蔡明翰 醫師
沈克超 醫師 主答
李碧雲 護理師

Q1

- 我去年才發現有糖尿病，目前服用兩種降血糖藥物控制的還不錯，糖化血色素大約在6.5%附近。最近我的朋友提供我一個偏方，他每天喝一杯秋葵浸泡的水，三個月後醫師告訴他血糖進步很多，因此建議我按照他的方法試試看。但是秋葵真的可以降低血糖嗎？

A:

秋葵為草本植物，原產於非洲或熱帶亞洲。秋葵又名黃蜀葵、羊角豆，由於果實呈長條狀，尾端尖細，好似女人的纖纖玉指，因此英國人幫它取了一個浪漫的名字：「淑女的手指」。本草綱目裡就有關於秋葵的記載，但比較屬於食療用的植物。秋葵含有高量的粘液，這些黏液可以附著在胃黏膜上來保護胃壁，因此可以改善胃酸過多及消化不良等症狀。秋葵之營養成分含有蛋白質、脂肪、碳水化合物及豐富的維他命A和B群、鈣、磷、鐵等。秋葵對於慢性病患者主要有三大作用：降血糖、降血脂、及抗氧化作用。秋葵中的粘液中含有豐富的可溶性膳食纖維（如：果膠、阿拉伯膠、羧甲基纖維素等），可以減緩腸道內葡萄糖吸收的速度。而膳食纖維與膽汁的結合，也可減少飲食中膽固醇的吸收。

其實土耳其人以前就使用窯烤的秋葵種子來治療糖尿病。國外的學者利用秋葵或秋葵種子的萃取物來進行老鼠實驗，發現秋葵中的某些成分，可以降低老鼠的血糖及血脂肪。根據這些老鼠的動物實驗發現，秋葵降低血糖的機轉主要是經由抑制腸道中的 α -葡萄糖苷酶（ α -glucosidase）的活性，減少腸道中葡萄糖的吸收。但是食用秋葵的時間必須與「雙胍類」降血糖藥物隔開來，因為老鼠的動物實驗發現，同時給予秋葵與「雙胍類」降血糖藥物（如：伏糖錠、泌樂寬、庫魯化等），會減少「雙胍類」藥物的吸收，因而降低「雙胍類」藥物的療效。所以建議你從“食療”的觀點來攝取秋葵，畢竟目前仍缺乏臨床的人體試驗來證實秋葵的降血糖效果。而且你的血糖控制的很好，千萬不要自行調整藥物或忽略了飲食、運動的重要性，尤其是為了服用“偏方”而自行停止醫師的處方藥物，反而會得不償失。

Q2:

我哥哥最近去做健康檢查時才發現血糖值偏高，再複診時醫師告訴他確定是糖尿病。家族裡面我的爸爸、媽媽也都是糖尿病患者，去年公司幫我做的體檢報告完全正常，今年我才32歲，也沒有任何的不舒服，不知該多久去醫院檢查一次血糖？生活作息上該注意哪些事情？有沒有什麼方法可以讓我不要得到糖尿病？

A:

- 根據美國糖尿病學會的建議，不管你是任何年齡，只要是體重過重（身體質量指數 BMI $> 24 \text{ kg/m}^2$ ），再加上以下中的任何一項條件，包括：
- 身體不常活動、一等血親罹患糖尿病、特定種族（如：非洲裔美國人）、妊娠糖尿病婦女、多囊性卵巢婦女、高血壓病史、心血管疾病史、血脂肪異常、胰島素阻抗（如：黑色棘皮症）、與葡萄糖不耐症等等，就必須檢測血糖值。

如果檢測值正常，建議至少每三年要做一次血糖的追蹤。但是如果血糖值稍微偏高，則必須每年檢測一次血糖。由於你的家族糖尿病病史很多人，雖然你才32歲，還是建議你每年檢測一次血糖。

生活作息上必須注意飲食的內容與規律的運動習慣。建議你可以參考父母親的糖尿病飲食方式，原則上就是：營養均衡、三低一高（低糖、低油、低鹽、高纖維）與含糖食物的份量控制，其實糖尿病的飲食方式是適用於一般的民眾，尤其是肥胖或體重過重的族群。依據歐美的糖尿病預防計畫結果，即使已經進入糖尿病前期（空腹血糖異常或是葡萄糖不耐症）的患者，利用生活作息的調整，三年後發生糖尿病的機率可以減少六成。長期的追蹤報告同樣看到類似的好處，例如：中國大陸的糖尿病預防研究報告（大慶研究）指出，遵從嚴格的生活作息調整，20年後可以減少43%的糖尿病發生。上述的生活作息改變必須達到兩個目標：體重減少7%及維持每週150分鐘的中等強度運動。因此你應該先了解自己的體重是否過重，以及培養規律的運動習慣。如果你的生活作息太忙碌，以至於很難控制體重及運動，目前有一種藥物可以用來預防糖尿病的發生：「雙胍類」藥物。雖然「雙胍類」藥物本身就是口服的降血糖藥物，不過根據歐美的研究發現，「雙胍類」藥物可以減少肥胖族群發生糖尿病的機率高達50%。總而言之，建議你到醫院做完整的醫療諮詢，由醫師安排定期的血糖檢測。

現代新興嗜好~ 早午餐

內湖國泰診所 張斯蘭營養師

近幾年在台灣颳起了一陣旋風，改變一些飲食習慣特別是在都會區紛紛地開起了~早午餐餐廳，假日悠閒的早晨跟著三五好友或是全家一起坐在裝潢舒適的餐廳，歡愉的談天、放鬆自己，真是身、心靈上的雙享受，也因此早午餐餐廳往往在假日是一位難求。而由字面上應該不難理解早午餐就是將二餐併成一餐，當然餐點的內容物也就不再像傳統早餐來的單純、簡單，舉凡耳熟能詳的法式吐司、歐姆蛋、香煎培根…等都是早午餐菜單中的主角，當一整個早上坐在位置上，吃進一大份高油脂、高熱量的餐點對於我們糖尿病友來說似乎對身體造成了不小的負擔，以下整理出幾點關於早午餐的注意事項，希望病友們在快樂用餐的當下能避免一些NG的飲食行為而對身體造成的傷害以及負擔！

潛藏滿滿的油脂

早午餐的菜單當中基本的主角有歐姆蛋、法式吐司、鬆餅、漢堡、培根、熱狗等美味食材，但這些卻暗藏了需多看不見的油脂，讓我們由烹調過程來透析油脂藏在哪裡！首先，一份軟嫩的歐姆蛋通常需要用到2-3顆的雞蛋，除了膽固醇的隱憂外，要做出香濃滑嫩的口感就需要靠蛋液裡加入鮮奶油，而鮮奶油裡含了大量的飽和脂肪酸，對於心血管來說可是增加了不少的負擔！接著我們來看看煎的金黃、散發出奶香的法式吐司陷阱藏在哪？法式吐司除了要將吐司完全浸漬在蛋液當中外，最重要的步驟是倚靠富含反式脂肪的奶油來提升風味，因此，大口品嚐的當下，無形中就吃到傷害心血管的反式脂肪酸；再來就是熱狗、火腿、培根以及漢堡肉等都是由高脂肉所製成的食品，一份的漢堡肉裡就含了將近20公克的油脂（一

天油脂建議攝取量為9~21公克) 已經達到一天的最高建議攝取量，在此建議大家肉類的選擇儘可能的以海鮮、瘦肉等低脂肪肉類為主，以減少油脂的攝取！

多一份蔬菜，多一份健康

精緻的餐點會讓血糖值一不小心就飆升到無法掌控的地步，在大量的色香味俱全的餐點中，點餐就是一個很重要的技巧，因為吃完早午餐之後往往離晚餐還有很久的時間，著實很容易在傍晚時分產生飢餓感，而且要在晚餐吃足一天的蔬菜量也實在充滿了困難，所以我們在點餐時就應多一份生菜、將精緻澱粉改成全穀類(如：全麥麵包、黑麥麵包…等)、套餐以富含蔬菜類為主，如此不僅能增加纖維的攝取還能減緩血糖快速的上升、增加飽足感，也能減少一不小心就攝取過多的全穀根莖類。生菜沙拉的攝取在沾醬上也具有小技巧，儘可能選擇少油脂的醬料如：番茄沙沙醬、水果優格醬、油醋醬等。

果汁不能取代水果

美味套餐總是會附上一杯飲品，而果汁常常會讓人與健康畫上等號尤其「現榨果汁」更容易讓人產生迷思，果汁除了要考慮到是否為濃縮果汁所稀釋而成外，現榨果汁的水果量

是否有超過2份/天以及是否有再加入精製糖，這都需要在點餐的當下加以思考。由於套餐熱量、蛋白質、油脂已經偏高，建議飲品的部分可選擇無糖的茶類、咖啡較為適合，千萬不要再選擇可可、奶茶等高熱量沒有營養素的飲品，至於含奶製品的飲品如：拿鐵、鮮奶茶等除了使用低脂鮮奶外，則需考量此次的套餐中是否已經有過多的蛋白質，才不會不小心又吃到過多的蛋白質。

在用完早午餐後距離晚餐還一段很長的時間，到了下午擔心會有飢餓感的產生，建議可以以一份水果以及牛奶當作點心，當然晚餐用餐前最好能以血糖機檢測飯前血糖值，倘若當下血糖值偏高則建議可減少全穀根莖類與油脂的攝取量，而增加蔬菜的攝取。另外，為避免血糖值高居不下，建議餐後一個小時可以增加運動(例如：健走)來穩定血糖，以避免血糖過高的情形發生。對於糖尿病友在選擇早午餐時一定要注意全穀根莖類要以全穀類為主，蛋白質的總量、膽固醇的攝取量都需要小心計算，多選擇蔬菜為主的套餐，所有食材避免高油脂的烹調(如：油炸)，注意這幾個方向我們才能在享受美食的當下也能照護到血糖值，不會讓血糖如同坐上雲霄飛車、一飛衝天無法控制。

幸福的腰尺

「我毋愛注射。」阿嬤咕嚕著。

「毋要緊。只要搭配適當的飲食與運動，一樣可以控制血糖。」

我為阿嬤擬定飲食計畫……

陳碩甫

這天傍晚，我剛看診結束，突然有人敲門。只見一位阿嬤候在門外，手裡拎著大小包的水果。

幾年前，阿嬤確診糖尿病。在親友介紹下，嘗遍另類療法，奔波宗教廟宇，卻遲遲未就診治療。直到三天前，在自家果園暈倒。

「我的腰尺敢有要緊？」

台語中，腰尺意指胰臟，儘管我始終不解胰臟與尺有何關聯。

「你毋免操煩，咱先驗血糖。」

糖尿病患是我的門診大宗，扎血糖儼然成了例行公事。過年逢節，圍爐應酬，血糖順而攀高；炎熱酷暑，飲料清涼解渴，再創血糖高峰。微妙的血糖節令在病歷上更迭。

有次一位女孩，血糖一扎，五百多，確診為第1型糖尿病。我向她解

釋注射胰島素的必要。她神色鎮定，雙手卻一直揉著止血棉片。

「我能生小孩嗎？」她微微顫抖，雙眼直瞪胰臟圖片，像種恥，一種存疑、否認與不甘。

「我毋愛注射。」阿嬤咕嚕著。

「毋要緊。只要搭配適當的飲食與運動，一樣可以控制血糖。」

我為阿嬤擬定飲食計畫。許多時候，我像個良師，不時給予鼓勵與肯定，建議阿嬤嘗試游泳等溫和運動，不僅對骨頭較無負擔，也可以與朋友聊天，讓心情更快活。

但更多時候，我覺得自己像暴君，處處管轄她的嘴慾一肥肉和皮要剔除、禁喝含糖飲料、炸物甜食須忌口—所有的美味成了禁忌。

我依據阿嬤的體重、作息，不斷

調整每日食譜。此時胰臟還真像把尺一要調到怎樣的刻度，才能對齊那把腰尺？

原來，有些事我並不懂。身為家庭主婦的她，總默默將全家剩菜嚥下肚，加上近日水果量產，價格新低，阿嬤怕浪費，每天都揀採剩的吃，吃不完索性製成蜜餞。

隔天，我邀同仁向阿嬤團購十數箱芒果。我清楚記得那一刻—阿嬤眼中閃動無比的喜悅。

我和阿嬤談起我的夢想—開一間糖尿病餐廳。在外食族日增的今日，多數餐廳油煎、勾芡的烹調方式，將對病患健康造成威脅。我想結合對烹飪的興趣與醫學的專業，教導更多病患正確的飲食觀念，讓大家都能享受健康美味。

「那我

或許，我們腹中這把腰尺，在計量血糖的同時，還以更幽微的刻度，丈量著夢想。

「我做阿祖了」這天，阿嬤欣喜邀我到芒果園作客。

風拂過枝葉，窸窣作響，深邃林處，時而傳來陣陣香氣。阿嬤早已在廚房準備桌宴，揮舞律動的手臂極富節奏，宛若服裝表演前的後台。

阿嬤笑說她現在煮的清淡，怕不合我的口味。

歷經蔥薑蒜末的澎湃共舞，細火燉熬的浸淫沉澱，生命的滋味終歸平淡，最純粹鮮活的原味—淡淡的，卻很幸福。

阿嬤的家人陸續走進飯廳，令我驚訝的是，也包括那位女孩。

在得知自己懷孕之後，她告訴自己一定要戰勝血糖。她也接受胰島素幫浦的治療，深怕自己的疏忽會影響孩子的發育。

這天的她神采飛揚，捧著孩子耐心哄著，得來不易的幸福，令她格外珍惜。阿嬤輕拍女孩的肩：「這是最乖的查某孫。」

我們眨眼示意，噗哧笑了。

那刻，我終於曉得腰尺的意義。不是恥，而是一把丈量幸福的尺。上天給我們多一點糖，是希望我們懂得知福、惜福、再造福，傳承生命的甘甜。

或許，時空裡有另一把尺，正以生命的刻度，悄悄度量我們的成長呢！

財團法人糖尿病關懷基金會
第三屆徵文比賽「控糖人生」三獎

糖尿病相關活動預告 (104.04~104.06)

日期	時間	主辦單位及地點	活動內容	主講者	聯絡電話
104.03.03(二)	14:00-15:30	臺安醫院醫療大樓地下一樓餐廳會議室	糖尿病照護新指引、義式生活哲學-快樂(橄欖)油品嘗會)、5道食譜系列-控糖美味料理	林毅欣醫師、糖尿病衛教師、營養師	(02)2771-8151#2790
104.03.05(四)	10:00-11:00	聖馬爾定醫院糖尿病中心	糖尿病的健康蔬食	羅芸淇營養師	(05)278-3865
104.03.10(二)	11:00-11:30	秀傳紀念醫院婦幼大樓B1	得舒飲食	黃景壽營養師	(04)725-6166#81205
104.03.10(二)	14:30-15:00	恩主公醫院復興大樓14樓陽光室	糖尿病健康指導暨三高檢測務	糖尿病個管師	(02)2672-3456#8724
104.03.11(三)	10:00-11:00	聖馬爾定醫院糖尿病中心	認識代謝症候群	李珈妮衛教師	(05)278-3865
104.03.13(五)	08:30-09:00	仁慈醫院—樓門診區	糖糖危機-認識糖尿病	粘美娜衛教師	(03)599-3500#2164
104.03.14(六)	09:00-11:00	臺北市立聯合醫院和平院區A棟10樓大禮堂	糖尿病之併發症	蘇瑞珍醫師	(02)2388-9595#2427
104.03.20(五)	10:00-11:00	聖馬爾定醫院糖尿病中心	代謝症候群的健康蔬食	郭雅娟營養師	(05)278-3865
104.03.24(二)	10:00-11:00	聖馬爾定醫院糖尿病中心	糖尿病心血管護理	高培真衛教師	(05)278-3865
104.03.24(二)	11:00-11:30	秀傳紀念醫院婦幼大樓B1	腎臟保健	曾彩雲護理師	(04)725-6166#81205
104.03.27(五)	19:00-20:30	新泰醫院眼科3樓會議室	認識世紀流行名詞“代謝症候群”	李鴻鈞衛教師	(02)2996-2121#1230
104.03.29(日)	08:30-09:00	仁慈醫院—樓門診區	104年糖尿病春季戶外健行活動	粘美娜衛教師	(03)599-3500#2164
104.04.07(二)	11:00-11:30	秀傳紀念醫院婦幼大樓B1	外食飲食技巧	許秋筠營養師	(04)725-6166#81205
104.04.07(二)	14:00-15:30	臺安醫院醫療大樓地下一樓餐廳會議室	糖尿病心血管疾病、血壓自我監測、5道食譜系列-減鹽有味料理	林毅欣醫師、糖尿病衛教師、營養師	(02)2771-8151#2790
103.04.10(五)	08:30-09:00	仁慈醫院—樓門診區	低血糖怎麼辦	粘美娜衛教師	(03)599-3500#2164
104.04.11(六)	09:00-11:00	臺北市立聯合醫院和平院區A棟10樓大禮堂	糖尿病神經病變與治療	劉建良醫師、陳宏達醫師	(02)2388-9595#2427
104.04.15(三)	10:00-11:00	聖馬爾定醫院糖尿病中心	認識代謝症候群	李惠敏衛教師	(05)278-3865
104.04.16(四)	10:00-11:00	曾良達診所	基礎胰島素的實際體驗	葉雅純護理師	(05)233-3928
104.04.21(二)	10:00-11:00	聖馬爾定醫院糖尿病中心	糖尿病腎病變的健康蔬食	賴柏宏營養師	(05)278-3865
104.04.21(二)	11:00-11:30	秀傳紀念醫院婦幼大樓B1	健康生活菸害防治	簡孟芬護理師	(04)725-6166#81205
104.04.24(五)	10:00-11:00	聖馬爾定醫院糖尿病中心	糖尿病人運動注意事項	曾錦美衛教師	(05)278-3865
104.04.27(一)	10:00-11:00	聖馬爾定醫院糖尿病中心	糖尿病之預防及保健	曾錦美衛教師	(05)278-3865
104.05.05(二)	11:00-11:30	秀傳紀念醫院婦幼大樓B1	端午吃「粽」不放縱	蔡宜珊營養師	(04)725-6166#81205
104.05.05(二)	14:00-15:30	臺安醫院醫療大樓地下一樓餐廳會議室	血脂照護新指引、運動任你搭、5道食譜系列-護心料理	林毅欣醫師、糖尿病衛教師、營養師	(02)2771-8151#2790
104.05.07(四)	10:00-11:00	曾良達診所	糖尿病治療新SGLT2抑制劑	曾良達醫師	(05)233-3928
103.05.08(五)	08:30-09:00	仁慈醫院—樓門診區	糖尿病與運動	粘美娜衛教師	(03)599-3500#2164
104.05.13(三)	10:00-11:00	聖馬爾定醫院糖尿病中心	糖尿病之旅行小叮嚀	李珈妮衛教師	(05)278-3865
104.05.16(六)	09:00-11:00	臺北市立聯合醫院和平院區A棟10樓大禮堂	糖尿病人之節慶飲食	洪湘瑜營養師、張鈞鑑醫師	(02)2388-9595#2427
104.05.19(二)	11:00-11:30	秀傳紀念醫院婦幼大樓B1	居家傷口照護	羅文真護理師	(04)725-6166#81205
104.05.20(四)	10:00-11:00	聖馬爾定醫院糖尿病中心	代謝症候群防治	曾錦美衛教師	(05)278-3865
104.05.24(日)	08:00-12:00	新泰醫院眼科3樓會議室	戶外活動半日遊	衛教室	(02)2996-2121#1230
104.05.27(三)	10:00-11:00	聖馬爾定醫院糖尿病中心	糖尿病-血糖自我監測	李珈妮衛教師	(05)278-3865
104.06.02(二)	14:00-15:30	臺安醫院醫療大樓地下一樓餐廳會議室	慢性腎臟病、低血糖、5道食譜系列-護腎料理	林毅欣醫師、糖尿病衛教師、營養師	(02)2771-8151#2790
104.06.05(五)	10:00-11:00	聖馬爾定醫院糖尿病中心	認識代謝症候群	謝秋琴衛教師	(05)278-3865
104.06.09(二)	11:00-11:30	秀傳紀念醫院婦幼大樓B1	水果的故事	施柏元營養師	(04)725-6166#81205
104.06.09(二)	14:30-15:30	恩主公醫院復興大樓14樓陽光室	糖尿病健康指導暨三高檢測務	糖尿病個管師	(02)2672-3456#8724
104.06.10(三)	10:00-11:00	聖馬爾定醫院糖尿病中心	糖尿病心血管護理	李珈妮衛教師	(05)278-3865
104.06.11(四)	08:30-11:00	中山醫學大學附設醫院汝川大樓17樓1704會議室	血糖、血壓測量、下肢血循環異常篩檢、減重、A1C達標競賽	林育姿護理師	(04)2473-9595#20337
104.06.11(四)	08:30-11:00	曾良達診所	低血糖的處理及血糖機年度維修	周鈺芳護理師	(05)233-3928
103.06.12(五)	08:30-09:00	仁慈醫院—樓門診區	認識口服降血糖藥	粘美娜衛教師	(03)599-3500#2164
104.06.13(六)	09:00-11:00	臺北市立聯合醫院和平院區A棟10樓大禮堂	糖尿病人之運動	蔡櫻蘭教授、蘇瑞珍醫師	(02)2388-9595#2427
104.06.19(五)	10:00-11:00	聖馬爾定醫院糖尿病中心	粽香飄-端午節的健康蔬食	陳幸慧營養師	(05)278-3865
104.06.23(二)	10:00-11:00	聖馬爾定醫院糖尿病中心	糖尿病之旅行小叮嚀	曾錦美衛教師	(05)278-3865
104.06.23(二)	11:00-11:30	秀傳紀念醫院婦幼大樓B1	夏日窈窕動一動	謝明娟護理師	(04)725-6166#81205
104.06.26(五)	19:00-20:30	新泰醫院眼科3樓會議室	神經痛-剪不斷?	醫師	(02)2996-2121#1230
每週一	13:30-14:30	林口長庚	糖尿病簡介	糖尿病衛教師	(03)328-1200#8821、2484
每週一	09:30-12:00	沈德昌診所	血糖及血壓篩檢、糖尿病人護理衛教	衛教護理師	(02)2703-5300
每週二	08:00-10:30	沈德昌診所	減重飲食、糖尿病營養諮詢、保健食品諮詢、糖尿病營養諮詢	范曉君營養師	(02)2703-5300
每週二	17:30-20:00				
每週二	13:30-14:30	林口長庚	六大類食物、糖尿病飲食的一般原則及禁忌		(03)328-1200#8821、2484
第1、2、3週三	上午	曾良達診所	糖尿病營養諮詢及減重技巧	陳旻君營養師	(05)233-3928
每週三	13:30-14:30	林口長庚	食物的代換、外食、應酬及節慶飲食		(03)328-1200#8821、2484
每月第1週 週三	14:30-16:00	台北慈濟醫院12A病房次護理站	認識糖尿病及日常照護	劉雲霞護理師、陳芝嫻護理師	(02)6628-9779#2270
每週四	08:00-10:30	沈德昌診所	認識糖尿病、糖尿病護理的使用、認識口服降血糖藥及胰島素注射之注意事項、認識高低血糖及慢性合併症之預防、糖尿病友的足部照顧、血糖自我監測、糖尿病友生病時之處理、糖尿病友運動、旅行時之注意事項	沈德昌醫師、衛教護理師、廖貞美藥師	(02)27035300
每週四	13:30-14:30	林口長庚	口服降血糖藥物、胰島素注射		(03)328-1200#8821、2484
4-6月每週四	14:00-16:00	恩主公醫院復興大樓17樓大會議室	克糖八週衝刺營	糖尿病個管師等專業團隊	(02)2672-3456#8724
每週五	13:30-14:30	林口長庚	糖尿病急、慢性併發症、足部照顧及護理		(03)328-1200#8821、2484
每月第2週星期五	下午	曾良達診所	糖尿病營養諮詢及減重指導	陳旻君營養師	(05)233-3928
每週六	10:30-11:30	林口長庚	與醫師面對面討論		(03)328-1200#8821、2484
每月倒數第二週星期六	上午	曾良達診所	糖尿病營養諮詢及減重指導	陳旻君營養師	(05)233-3928

感謝各界捐款

本會訊息：基金會財務報表公告於本會網站
(www.dmcare.org.tw) 本會簡介中，歡迎民眾上網查詢！

捐款金額	捐 款 人
103.11	
100,000	鄭仁義
90,000	周明霞
50,000	厚生股份有限公司、不具名
10,000	蔡世澤、信歐股份有限公司、台北府門扶輪社
6,000	劉先鳳
5,000	戴東原、葉權興
2,000	彭惠鈺、戴瑞月、凱莎琳旅館、王李瑞英、王茂森、周建榮、牟江榮子、謝樹林、袁賴秋錦
1,500	林明娥
1,000	莊天財、黃怡璿、許經邦、陳中義、呂宜燕、陳金輝、許淑敏、詹景超、劉文山、余鳳秋、張萬益、不具名、余廷海、洪春霖
500	簡昌源、陳政義、陳重琪、潘紹慧、潘新都、陳玉香、許耀仁、安哲華、楊懷梅、高光明、潘新都、周來旺、王端玲、林仁興、周志明
300	藍義盛、彭早妹、林張春 林瑀芳
200	劉金成、陳秀琴、林玉惠、林鈺寬
100	彭怡欣、許景維、王聰敏、蔡秀媛、沈靖雯、魏林映花

捐款金額	捐 款 人
103.12	
100,000	謝忠弼、鄭仁義、李洸俊診所
50,000	厚生股份有限公司、何崑福、鄭信義
10,000	信歐國際貿易股份有限公司、鍾明珠、林淑麗
3,100	彭惠鈺
3,000	郭林淑華、郭永松
2,450	陳宇杉
2,000	許俊源、王麗吟、莊沛宸、趙芬琴、史幸仙、江淑貞、周勝凱
1,600	陳英美
1,500	林明娥
1,250	柯清銘
1,100	鍾秀嬌
1,000	梁滿秩、莊天財、陳美沙、呂宜燕、黃芬民、張道明、黃怡璿、魏承劭、賴銀幸、金怡君、莊茂松、許永福、蔡榮顯、盧朝周、陳中義、戴東原、徐正冠、蔡世澤、王松祥、江春松、侯博文、曾博雅、詹銀銘、鄭子明、鄭仁義、楊信男、李洸俊、彭惠鈺、徐正群、陳美筵、李麗娜、陳莉莉、林貴華、蘇丁科、林信良、高珮珊、

98-04-43-04 郵政劃撥儲金存款單

收款帳號	19132482	金額 新台幣 (數字)	億	仟萬	佰萬	拾萬	萬	仟	佰	拾	元
通訊欄(限與本次存款有關事項)											
收款人		財團法人糖尿病關懷基金會									
寄款人		☐ 他人存款 ☐ 本戶存款									
姓名						主管：					
地址	□□□-□□					經辦局收款戳					
電話											

◎寄款人請注意背面說明
◎本收據由電腦印錄請勿填寫

郵政劃撥儲金存款收據

收款帳號戶名

存款金額

電腦紀錄

經辦局收款戳

虛線內備供機器印錄用請勿填寫

感謝各界捐款

捐款金額	捐 款 人
1,000	洪春霖、胡文騏、林靜娟、林葉綉濤
600	黃采薇、蘇榮福、林淑華、蘇秀美
500	莊士崱、邱美惠、羅民璋、蔡宛潔、 許耀仁、廖偉誠、不具名、陳重琪、 翁麗雲、蔡淑華、蔣蓮香、陳芳如、 李素慎、陳進坤、鄭梅芳、林仁興、 王端玲、周志明、安哲華、丁琦、 陳楊素蘭、沈賴麗雲
300	林張春 林瑀芳、藍義盛、陳懿華、 汪國祥、謝亞芳、謝玫宜、李貞慧、 朱慰吾、林許芳蘭
200	黃新川、賴美麗、侯淑敏、鄧其芸、 廖泓宇、胡燕琨、陳秀真、陳秀琴、 呂念樵 呂瑋慈、林鈺蕙、林玉惠
150	鄭鳳美
100	莊智凱、藍培心、陳國松、蔡秀媛、 魏林映花、沈靖雯

捐款金額	捐 款 人
104.01	
50,000	厚生股份有限公司、潘秀美
10,000	信歐國際貿易股份有限公司、楊燦弘
5,000	簡維宏
4,000	彭憲鈺
2,500	Nancy Louisa Compbell
3,000	陳佳慧
2,000	王李瑞英、王茂森、王瑪莉
1,500	林明娥
1,000	黃怡瓊、賴映慧、張德芳、莊天財、 陳金輝、楊麗蓁 王宥人、陳中義、 詹銀鏐、張坤來、彭憲鈺、呂宜燕、 余鳳秋、莊茂松、莊沛宸、洪春霖、 高珮珊、胡文騏、秀林鄉衛生所
500	施麗美、許耀仁、廖偉誠、陳重琪、 劉祥兆、鄭守珍、林寶桂、林仁興、 王端玲、周志明
400	藍義盛
300	林張春 林瑀芳、張雲鶴、劉慧婧
200	黃新川、陳秀琴、王秀菊、林鈺蕙、 林玉惠、陳莊金鈔、善心人士
100	蔡秀媛、魏林映花

郵政劃撥存款收據

注意事項

- 一、本收據請妥為保管，以便日後查考。
- 二、如欲查詢存款入帳詳情時，請檢附本收據及已填妥之查詢函向任一郵局辦理
- 三、本收據各項金額、數字係機器印製，如非機器列印或經塗改或無收款郵局收訖章者無效。

請寄款人注意

- 一、帳號、戶名及寄款人姓名地址各欄請詳細填明，以免誤寄；
抵付票據之存款，務請於交換前一天存入。
- 二、每筆存款至少必須在新台幣十五元以上，且限填至元位為止。
- 三、倘金額塗改時請更換存款單重新填寫。
- 四、本存款單不得黏貼或附寄任何文件
- 五、本存款金額業經電腦登帳後，不得申請撤回
- 六、本存款單備供電腦影像處理，請以正楷工整書寫並請勿摺疊。
帳戶如需自印存款單，各欄文字及規格必須與本單完全相符；
如有不符，各局應婉請寄款人更換郵局印製之存款單填寫，以利處理
- 七、本存款單帳號與金額欄請以阿拉伯數字書寫。