

不吃澱粉類飲食控制血糖!?



文／新陳代謝科◎張毓泓 醫師

『林先生!最近血糖控制不錯喔!你最近吃東西一定都很注意。』。『醫生啊!自從我了解血糖主要是從飲食中的澱粉產生之後，我最近就開始都不吃飯或其它澱粉類飲食，來控制自己的血糖，看起來效果真的不錯耶!』。當聽到用這種飲食方法來控制血糖的時候，都會不禁莞爾，雖然病人在現階段可以看到血糖控制的成果，但是卻不是正確的方式，長時間而言，甚至可能對身體還有傷害。

食物裡面的營養素大致可分為三類：碳水化合物、蛋白質、脂質。這三大營養素對身體來說都很重要，缺一不可。根據美國糖尿病學會建議，一天建議攝取的三大營養素比例分別為：碳水化合物 50~60%、蛋白質 12~14%、脂質 20~30%。澱粉是屬於眾多碳水化合物的種類之一，且根據研究指出，一天最少要攝取超過130公克碳水化合物（約>2碗飯），才足以維持神經系統所需要的葡萄糖。若長時間不吃碳水化合物的話，反而會造成許多重要維他命、礦物質的流失(1)。

低碳水化合物飲食是不是對身體完全沒有好處？其實不然。根據研究報

告指出，低碳水化合物（<130公克）飲食對於短時間內的體重下降是有幫助的，不過目前的安全報告大多在一年左右。

而2009年一篇動物實驗指出，採用低碳水化合物飲食的老鼠，反而比較容易有粥狀血管動脈硬化的危險，其原因可能和過多的游離脂肪酸與一種修復內皮組織細胞因子的減少有關(2,3)。從上述報告可以知道，雖然短時間的低碳水化合物飲食可以有助於減重，可是長時間對於心血管的安全性仍有待證明，特別是有心血管疾病的糖尿病高危險群。適量的碳水化合物有助於燃燒脂肪，也不會因為容易餓而吃了過多的蛋白質與脂質。與其選擇低碳水化合物甚至無碳水化合物飲食的方式來控制血糖，不如選擇低昇糖指數的碳水化合物來控制血糖為佳。

『林先生，這樣做短時間對你的血糖可能有幫助，可是長時間不一定是好的，我再請營養師跟你討論一下正確的飲食觀念』。凡事過與不及都有它的壞處，吃東西也是一樣，希望每個糖尿病病人都能有正確的飲食觀念，讓自己吃的更健康，自由過生活。

參考文獻：

- 1.Executive summary: Standards of medical care in diabetes--2010. Diabetes Care 33 Suppl 1:S4-10
- 2.Foo SY, Heller ER, Wykrzykowska J, Sullivan CJ, Manning-Tobin JJ, Moore KJ, Gerszten RE, Rosenzweig A 2009 Vascular effects of a low-carbohydrate high-protein diet. Proc Natl Acad Sci U S A 106:15418-15423
- 3.Smith SR 2009 A look at the low-carbohydrate diet. N Engl J Med 361:2286-2288