



糖尿病與素食

一、糖尿病患者為素食者：

要懂得利用各類食物互相搭配原則，才不會營養不均衡。吃素有許多優點，但不懂得如何搭配，很容易會有營養不均衡現象。故茹素者要找營養師評估設計，了解吃素食應注意的事項，才能確保健康。

二、素食可分為：純素、奶素、蛋奶素；另有肉邊素、間斷素食法。

三、素食注意事項：

- (一) 食物的搭配攝取，要注意營養均衡，與蛋白質的互補作用（如豆類與全穀類同時進食）。
- (二) 烹調方法和食物選擇，以少油清淡為主。

四、食物的選擇：

- (一) 主食類：儘量選用未經精製的五穀雜糧；如糙米、胚牙米、全麥麵包、燕麥片、紅豆、綠豆..等。
- (二) 蔬菜類：多食用深綠、深紅、深黃色的蔬菜（富含 Vit A、C 及鈣質、鐵質），少吃醃漬的食物或醬菜等。
- (三) 豆類、麵筋類及其製品：含蛋白質豐富可取代肉類使用；如毛豆、黃豆、豆腐、豆干、豆包、豆腸、干絲、素雞、麵筋、麵腸、素豬肚、烤麩……等。
- (四) 水果類：多選擇維生素 C 豐富的水果，以增加鐵質的吸收，但要適量；如芭樂、柑橘奇異果，葡萄柚，木瓜、柚子等
- (五) 油脂類：烹調食用油以不飽和脂肪酸高的植物油為主，輪流使用，少用飽和脂肪酸高的植物油；如椰子油、棕櫚油。
- (六) 奶類及奶製品：能提供豐富的鈣質及蛋白質。素食的糖尿病患者仍需與營養師共同協商飲食計劃，飲食計劃因人而異，所攝取的熱量也有所不同。

中心診所醫療財團法人中心綜合醫院



106 台北市大安區忠孝東路 4 段 77 號

(02)2751-0221 <http://www.clinic.org.tw>

五、製作素食須知：

- (一)勿選用已經炸好或調理好的半成品；如炸豆包、油豆腐。
- (二)烹調時以清淡，少油為原則。
- (三)勿用市售的加工調理食品或罐頭，因含較多的糖份、鹽份及添加物。
- (四)可利用含特殊風味之食物來調味；如芹菜、香菇、九層塔、香菜、薑、檸檬、蕃茄等，或添加少許的枸杞、人參、當歸、紅棗、黃耆等調味。

六、素食的優缺點：

- (一)優點：膽固醇攝取少，纖維質攝取多，飽和脂肪酸攝取較少。
- (二)缺點：如果不均衡時，會缺乏蛋白質、鐵質、鈣質、葉酸、Vit B6、B12 及 D 等。
- (三)糖尿病素食患者在選擇外食時，要注意避免油炸與勾芡的食物。