



日本和韓國是他們近年短程旅遊的大熱之選。兩者均為亞洲國家，飲食文化與中國人相近，都是以米、飯、麵作主食，烹調方式亦類同，但亦要小心當中的碳水化合物含量。糖尿病人去日、韓旅遊要吃得開心，今期就要細聽營養師教授控糖飲食秘訣！

撰文：陳旭英 設計：林彥博

❁ 碳水化合物勿超標

養和醫院高級營養師余思行說，糖尿病人去旅行可以減壓及散心，行程中又多步行觀光，增加身體活動量，都有平穩血糖、改善血糖控制的良好效果，所以旅行對於糖尿病患者來說有莫大裨益。

旅行期間面對不少美食，對於要控制飲食的糖尿病人來說要看口勿吃又的確掃興，但余思行提醒：「當面對美食時，就應該緊記少食多滋味，特別留意含豐富碳水化合物及高糖分的食物。」

而去旅行，亦不要忘記平日的正常進食量，例如身形嬌小、低活躍程度的女糖尿病人，平日每餐可攝取四十至五十克碳水化合物、小吃可攝取十至十五克，去旅行進食時不要大幅超過此數。



▲ 男士或女士應按自己需要的碳水化合物量來選餐。

以下是糖尿病人的碳水化合物攝取量

	女士 (低活躍程度)	女士(中至高活躍程度) 男士(低活躍程度)	男士 (中至高活躍程度)
正餐	40-50 克	50-60 克	60-70 克
小吃	10-15 克	15-20 克	20-25 克

❁ 日本菜 拉麵、烏冬、壽司要計數

到日本旅遊一定會大吃壽司、烏冬和拉麵，但這些都是碳水化合物食物，進食後很快令血糖上升，故就算很愛吃，也得節制一下。

余思行說，在日本菜中，碳水化合物含量較高的食物，有飯類、拉麵、烏冬、壽司等，不同餐廳所提供的分量有別，以家中飯碗為例，每一碗飯或麵就含有大約四十至五十克碳水化合物。如餐廳所提供的分量超過家中飯碗量，即這一份餐的碳水化合物超逾此數，糖尿病人需留意，如份量過多，可與朋友分享，避免自己攝取過量碳水化合物。

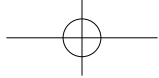
細細件的壽司是港人喜愛的日食，但留意每件約含五至十克碳水化合物，六件便有三十至六十克碳水化合物，糖尿病人應根據自己需要而進食。如一餐中想嚙拉麵又想吃壽司，就要調節分量，或多與旅伴分享。



▲ 拉麵份量，差不多等如普通家用飯碗兩倍，糖尿病人最好與人分享。



▲ 五至六件壽司約有五十克碳水化合物。



◀ 魚生屬蛋白質食物，不會影響血糖波幅。



◀ 日式甜品款式多又美味，糖尿病人應控制份量。



▲ 日式天婦羅含高脂，南瓜、番薯屬碳水化合物，糖尿病人要慎選。

✳ 嚴選美食 吃得開懷

日本菜中較健康的選擇，一定是刺身，三文魚、吞拿魚、劍魚、鯡魚等都含豐富蛋白質及奧米加三脂肪酸，另外長腳蟹、燒魚等也是很好的選擇，而燒肉類及燒海鮮都不含碳水化合物，所以份量相對可以增加。但要留意和牛類脂肪含量高，可達至百分之五十，故嗜和牛的糖尿病人應適可而止。

日式美食中亦包含很多炸物，例如炸豬扒、炸蠔及各式天婦羅，脂肪含量高，不宜多吃。余思行建議應一件起兩件止。

應留意的是，日本菜一般都較少蔬菜，所以在餐廳點菜時應多點蔬菜類，如枝豆、雜菜鍋物及沙律，增加攝取纖維素，幫助控制血糖及體重。

日式甜品賣相精緻又多選擇，單是抹茶類甜品便有多達數十款，令人很難抗拒，但對於糖尿病人來說，還是有點節制。余思行說糖尿病人毋須戒絕甜品，如果想吃也可以淺嚐，例如和同伴分享一客抹茶雪糕丸子，不過就要酌量減少正餐中的碳水化合物份量。而進食甜品次數，盡量控制每天少於一次，而餐後步行亦有助控制血糖。

糖

尿

病

人

日韓開心飲食

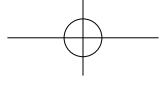
日本菜

	份量	熱量 (千卡)	碳水化合物 (克)
豆腐雞鼓湯	1碗	45	6
酸薑	1小碟	9	2.4
枝豆	1份	88	7
海帶沙律	1份	130	23
加油醋汁			
魚生壽司	2件	108	20
太卷	1件	49	7.3
蛋壽司	1件	85	20
帶子刺身	8片	88	0
魚生	4片	100	0
大蝦及			
蔬菜天婦羅	各3件	320	25
照燒雞肉定食	1份	489	68
照燒雞肉拉麵	1碗	525	70
蔬菜牛肉			
火鍋定食	1份	634	68
吉列豬排飯	1碗	679	92
蔬菜配咖喱汁	1份	240	25
蕎麥麵	1份	202	38
烏冬麵	1份	350	73
麵鼓湯拉麵	1碗	241	56
綠茶大福	1件	115	28



養和醫院高級營養師
余思行





✿ 少吃多滋味 分享是王道

近年大熱的韓食，令不少港人鍾愛，去到韓國旅遊自然要盡情地吃。糖尿病人如何可以在不影響血糖下嚐盡心愛韓食呢？

余思行說，最著名的韓食非泡菜莫屬，「泡菜是韓國菜的傳統特色美食，低卡路里、低脂肪及有豐富纖維素，但鹽分含量頗高，同時有高血壓問題的糖尿病人應小心，避免進食太多，一般宜控制在半碗份量內。」

韓式燒烤美味香口，包入新鮮蔬菜中享用就成為健康美食，不過點菜時，余思行建議大家選未經醃製的肉類，以減少攝取脂肪、鹽份及糖份。

碳水化合物類的韓食，有石頭鍋飯類、拉麵、年糕、煎餅等，同樣在不同餐廳所提供的份量有別，故大家應以家中飯碗大約有四十至五十克碳水化合物為參考，當超過一飯碗份量，就有可能超過個人需要。所以余思行建議，每餐澱粉質應盡量控制在一碗內，或按照自己餐單份量。而一般石頭鍋飯、湯年糕、炒粉絲等，一客的碳水化合物量已接近一百克，二人分享最適宜。

另外有部分食物是後加醬料，例如石頭鍋飯、炸醬麵等，為免攝取過多鈉質及脂肪，糖尿病人就應控制醬料分量，建議只加少量。

人參雞湯是遊韓必吃的傳統美食，但其脂肪含量高，每碗含有約六至七茶匙油，余思行建議大家進食時，可先除去表面油份及避免進食雞皮。圖

韓式料理有很多泡菜，加上飯、麵、湯等，種類繁多，宜分享。



韓國菜

	份量	熱量 (千卡)	碳水化合物 (克)
泡菜	1小碟	15	2
紫菜	1小包	30	2
冷灼芝麻菠菜	80克	55	2
豆腐海帶湯	1碗	23	2
人參雞湯	1碗	918	41
湯麵	半碗	190	28
咖喱汁	1份	160	20
韓式壽司	2件	106	20
牛肉火鍋	1鍋	300	10
泡菜炒飯	1碗	280	60
煎蔥餅	1件	160	21
蒸餃子	6隻	400	34
豆乳湯麵	1份	550	80
炒粉絲	1份	433	55
湯年糕	1份	620	100
石頭雞錦飯	1份	847	100
雪梨茶	1杯	20	5
柚子茶	1杯	68	17



資料來源：香港食物安全中心
香港中文大學營養研究中心
www.caloriecount.com

《養和醫健百科》
《不再慌糖》
11月登場！

糖尿病可以預防嗎？
患上了又如何減低併發症
機會？是否從此無啖好
食？

養和醫院內分泌及
糖尿病中心醫護團隊與
你分享糖尿病成因、預
防、治療和生活注意事
項等，由醫生、護士、
營養師、物理治療師、
醫療心理學家、足病診
療師、藥劑師等十多位專業醫護人員給你「教
再「慌」糖！」

新書《不再慌糖》將於11月正式出版，並於各
大書局有售，敬請期待！