

糖尿病人 適宜吃水果嗎



糖尿病在香港相當普遍，最近更有報道指患者年齡有下降趨勢，有消費者向本會查詢關於糖尿病人的飲食，特別提到火龍果這種味道較淡的水果，可能果肉含有大量糖分，恐怕影響糖尿病人的血糖水平。本會請來衛生署和醫管局為消費者提供意見。

糖尿病人應以均衡飲食為原則

衛生署表示，糖尿病患者只要懂得選擇食物和分量，飲食亦可多姿多采的，包括品嚐各種水果，如橙、奇異果和火龍果。

根據健康飲食金字塔的建議，每人每天應吃兩至三份水果。必須注意的是，不要以為水果味道不太甜便可多吃，但事實水果含有糖分，對於糖尿病患者，食物所含的醣質(Carbohydrates)，例如澱粉質(Starch)、果糖(Fructose)和乳糖(Lactose)等，能影響血糖水平。

糖尿病患者要以飲食來有效控制病情，必須適當地將醣質分量分配於每日三餐正餐和一至兩個小食當中。

火龍果的醣質含量與奇異果相近

根據醫管局營養資訊中心所提供的資料，每100克火龍果果肉含約12.8克醣質，跟100克奇異果肉所含醣分相若。營養師提醒糖尿病患者，進食火龍果一如進食其他水果，應留意其飲食可容許的分量。

一個大火龍果重約400克，而小的則重約200克，考慮到火龍果的醣質含量，糖尿病人每次只宜吃四分之一個大火龍果或半個小的火龍果作為一份水果。

其實也有不少水果的醣質含量較火龍果高，例如榴槤、香蕉、車厘子、龍眼、石榴和荔枝等。糖尿病患者進食這些水果時須特別注意分量，也可先請教營養師。

至於一般人士，進食水果亦應適可而止，吸收足夠的纖維素和維他命便可以，小心避免因多吃水果而攝入大量醣質致肥。一般青少年和成人每天約需攝取18至30克纖維素，每天吃兩至三個水果如蘋果、橙或梨等，再加上每餐半碗或以上的蔬菜，並多挑選全穀麥類食物如麥包、麥餅等，應該可吸收足夠的纖維素。

別誤用尿糖測試紙

有些消費者誤以為可用尿糖測試紙來測試食物的糖分含量，其實該試紙的原理只適用於測試小便，非用來測試食物如水果的糖分。一般尿糖測試紙的準確度較低，故糖尿病患者除了用它來自我監察病情外，更須定期往醫生處覆診，以確保血糖維持於理想水平。



● 尿糖試紙只適合測試尿液，並不宜用來測試水果的糖含量。

