

糖尿病友因怕血糖高，水果都不太敢吃。水果富含豐富維生素及纖維質，提供新陳代謝及促腸蠕動的營養素。建議最好是直接食用原型水果，避免果汁、加工水果及果醬等，因為這些已經去除了纖維容易使血糖快速升高。每天建議攝取量為 2 份水果。不能依口感覺得甜不甜來判斷吃多少量。大家對甜的感覺來自於味覺，水果的升糖指數也並非取決甜度及含糖量。影響升糖指數的因素，包含澱粉組成、含醣總量、加工和烹調方式，與膳食纖維質及種類等，無法單從食物決定。所以水果每天建議攝取量為 2 份，1 份水果約像棒球大小的量(女生拳頭大)或是一般的碗切好在碗裡約 8 分滿。注意份量限制，基本上是可以每天吃水果，亦是維持健康與均衡飲食的元素之一。

紅豆屬於澱粉類也是全穀雜糧類食物。當紅豆煮時會裂開澱粉流出，就算是喝無加糖的紅豆湯也是會影響血糖。一份紅豆約是熟的紅豆放在免洗湯匙 3 湯匙，若是點心攝取紅豆湯，建議下一餐則要減少澱粉類的攝取。

胰島素治療並不是在病情變嚴重時才使用，而是在使用其它降血糖藥物後，都無法穩定的控制血糖，建議患者改打胰島素。不過，也有些糖尿病初期患者，就必須直接使用胰島素注射治療。胰島素的劑型很多，有速效型、短效型、中效型、長效型胰島素等，醫師會根據病患個人狀況來決定所使用的藥物。而胰島素本身並不會造成洗腎，是長期血糖控不好，容易產生高血壓、心血管疾病及洗腎併發症的風險。對於糖尿病患者來說，只要能成功降低血糖、穩定控制血糖，除了口服降血糖藥物，注射胰島素當然也是一種選項。

記錄飲食是有訣竅的，善用這些方法將有助於持續記錄飲食、控制血糖，以下介紹五種訣竅。首先，使用不同方式，增加日記完整度。許多糖友認為選定了一種記錄方式就該從一而終，但根據調查，同時使用文字、拍照、食物資料庫來記錄飲食的人，會因為記錄的資訊量更豐富，所以較能得到健康上的改善、持續記錄；而使用單一方法記錄的糖友。例如：只使用紙本記錄，或只用手機拍照記錄，反而容易因為資訊量不全、無法推斷調整的方向，進而中斷記錄。在記錄飲食時，我們可以選擇不同的方法，每種方法都有其優點和缺點。文字記錄的優點是有高度的自由度，能夠進行詳細的描述，但相對地，缺點是獲取食物資訊可能較為困難，且可能耗費較多時間。拍照記錄的優點是快速方便，能夠完整地記錄飲食情況，然而，缺點是僅僅依靠照片可能難以辨識食物的份量，並且難以判斷食物的種類。資料庫搜尋的優勢在於可以即時獲取食物的營養組成，便於進行飲食調整，但缺點是食物選擇較為有限，且食物資料不一定完全符合實際情況除了依照用餐情況，挑選適合的記錄方式外，也可以考慮同時使用多種方法做記錄。比方說：外食聚餐用餐點照片、菜單照片搭配文字記錄；自己備餐則參考食材及食譜內容，用文字搭配資料庫搜尋的方式來記錄。當飲食記錄得越完整，越有機會找到調整飲食的方法、看到血糖控制的成效。

第二，記錄關鍵資訊，提高回顧效率。以糖友舉例，食物中最重要的關鍵資訊分別為醣量和熱量，因此對於想開始培養飲食記錄習慣的人來說，記錄最關鍵的資訊，能放大飲食記錄帶來的效果。在飲食記錄中，醣量是一個關鍵指標，因為它直接影響飯後血糖。對於那些覺得飲食記錄太困難的糖友來說，可以先從記錄含醣食物開始。比方說，在吃中式合菜時，可以先記錄米飯、炒麵、叉燒包的份量，這樣可以有效掌握飲食中的醣量。另一方面，熱量也是需要關注的重要指標，特別對於有體重管理需求的人來說更是如此，因為體重的增加對於血糖控制更不利。建議初期可以選擇食物資料庫內建的食物，或者是有營養標示的食物進行記錄。在記錄時，可以以看起來的份量為依據，多試幾次後，就可以比照多少熱量對應到多少份量。通過這樣的方式，可以逐漸學習如何調整份量，輕鬆控制熱量在合適的範圍內。

第三，注意常見問題，減少記錄誤差。有些人記錄飲食時，習慣只寫食物的名稱，不會記錄當下攝取的份量，例如只寫了飯，而不是寫一碗飯或一拳頭大小的飯，但同樣是會讓血糖上升的米飯，攝取半碗和兩碗，對血糖的影響便相差甚遠。如果沒有記錄份量，便難以和血糖數值的變化做連結。同樣地，不同的烹調方式也會大幅度影響食物的熱量。若沒有記下烹調方式會造成飲食控制的成效出現落差。舉例來說：炸雞

腿和烤雞腿熱量就相差約 200 大卡，如果只記錄了雞腿便當，便難以判斷體重變化和這一餐的關係。最後，加工過程也會影響到食物的營養素含量，確實是比較難記錄的食物類型。如果有營養標示，可以優先參考並記錄份量和營養素比例。而小吃、火鍋料等沒有包裝的加工食品，則建議先拍照或用文字簡單記下份量，回診時與營養師討論，請專業的醫護人員，透過經驗來評估對血糖的影響程度。

第四，善用科技工具，降低記錄難度。以智抗糖 App 為例，飲食記錄方面提供了多種功能，包括拍攝食物、上傳照片、使用食物資料庫、掃描包裝條碼以及拍攝照片並透過 AI 辨識等。在食物資料庫功能下，只需輸入關鍵字即可快速查詢到相應的食物選項，並立即記錄相關的營養素，有效節省了打字、查資料和拍照的時間。而透過拍攝照片並透過 AI 辨識功能，人工智慧能夠自動偵測食物的種類，並搜尋出相關的飲食熱量、醣量等資訊，省去了輸入關鍵字查詢的步驟，大大提升了記錄的效率，減少了記錄的難度。最後是，建立個人清單，讓記錄更快速。記錄飲食一段時間後，會發現某些食物經常重複出現。這時會推薦你將這些常出現的食物，整理成自己常吃的食物選項。同樣是智抗糖 App 內的功能：你可以將常吃的食物加入“最愛”選項，如此一來就能一鍵記錄食物了。除此之外，也可以透過這個方式，判斷自己常吃的食物的頻率、份量，了解對血糖、體重及其他健康指標的影響。分享了這麼多，其實也不希望帶給糖友們壓力。在記錄飲食日記時，多多少少也會感到疲勞，或是偶爾真的想休息一下的時候。這時也可以安排一些喘息空間，例如週一到週五詳細記錄，週六日以拍照為主；或者，真的沒記錄到也無妨，適時讓自己放個假，在飲食控制的過程中稍做休息也是十分重要的喔。