

# 糖友夏日飲品大作戰

文／營養師 吳曉智

## 水分補充知多少

糖尿病的典型症狀：「吃多」、「喝多」、「尿多」，遇上夏天流汗量多，若不即時補充足夠水分，可能就有中暑危機。

◎每天應該喝多少水呢？=每人每公斤體重\*30~35c.c.

例：一名60公斤男性，每日飲水量為1800~2100c.c.

生活中各類食物中皆含有水分，奶類約含87~91%、冰淇淋約65%、水果類81~94%、蔬菜類75~90%、穀類4~12%、肉類40~60%、魚貝類60~85%。

## 夏日補水小撇步

◎最佳選擇—「冰涼白開水」

人類身體含70%水份，且可幫助身體在炎熱的夏天調節體溫。

◎提神「茶飲料」

含有咖啡因，有利尿效果，若有夜晚頻尿的問題建議可於白天飲用或選用麥茶等無咖啡因的茶類，以免影響睡眠品質。

◎用「香草」、「檸檬片」增加香氣

可於白開水中添加迷迭香、薄荷葉、檸檬片或甜菊葉等，增加水中香氣。檸檬屬於水果類，約2顆為1份水果，不建議直接添加檸檬汁，若檸檬汁量多會導致血糖上升，對於胃比較敏感的民衆亦不建議可能會導致胃部不適。

◎選用「花茶」最舒壓

可以菊花、玫瑰、洛神花等泡茶，可增加開水中味道，以增加喝水量。《本草綱目》中對菊花茶的藥效的記載：味甘、性寒，具有散風熱、平肝明目之功效。購買花草類泡茶時需注意其產地與農藥殘留喔。

## 貼心小叮嚀

蔬果汁怎麼補充不怕血糖飆高？

注意打成果汁的水果量，每日不超過2份水果(水果：8分滿飯碗為1份)，蔬菜可多加如芹菜或苦瓜皆是常見蔬果汁的材料喔。注意注意！！不可額外添加砂糖或果糖等，若不夠甜可添加少許代糖或於食材中添加甜味較高的水果，如木瓜或西瓜等。

下午茶綠豆湯怎麼吃？

綠豆本身屬於全穀根莖類，煮熟2湯匙=1份。一般下午茶建議以一份醣類為主，若不小心吃多了，可於晚餐減少飯量，避免血糖起伏過大。

夏天飲料來一杯？

最佳選擇《無糖茶類》，記得選擇重點『不加料』、『不加奶精』、『不加多多』、『不加蜂蜜』、『注意冬瓜系列』，依照5不原則即可開心享受冰涼飲品啦。

退火良方《青草茶》與《椰子水》

《青草茶》可選擇無糖，有腎臟疾病需注意，高鉀！！有肝腎代謝不良者不建議當飲用水補充。《椰子水》屬於水果類，一天最多150c.c.喔。(150c.c.椰子水=2份水果)

