做個有''營'' 的糖尿病素食人

August 20, 2018
Karen Fan, Registered Dietitian, CDE
Esther Cheung, Registered Nurse, CDE

素食者種類	飲食特點
純素飲食 Vegan diets	不包括所有類型的肉類，家禽，雞蛋，海鮮和奶製品
乳素素食 Lacto-vegetarian diets	不包括所有類型的肉類，家禽，雞蛋和海鮮
乳蛋素食 Lacto-ovo vegetarian diets	不包括所有類型的肉類，家禽和海鮮
Pesco素食 Pesco-vegetarian diets	不包括所有類型的肉類和家禽

素食的主食:

蔬菜

碳水化合物食品

碳水化合物是人體最需要 ”燃科，能量”

進食

→**食物**經由食道至胃，小腸，大腸

→食物被消化

→分解成**葡萄糖**

→進入**血管**

會引起血糖升高

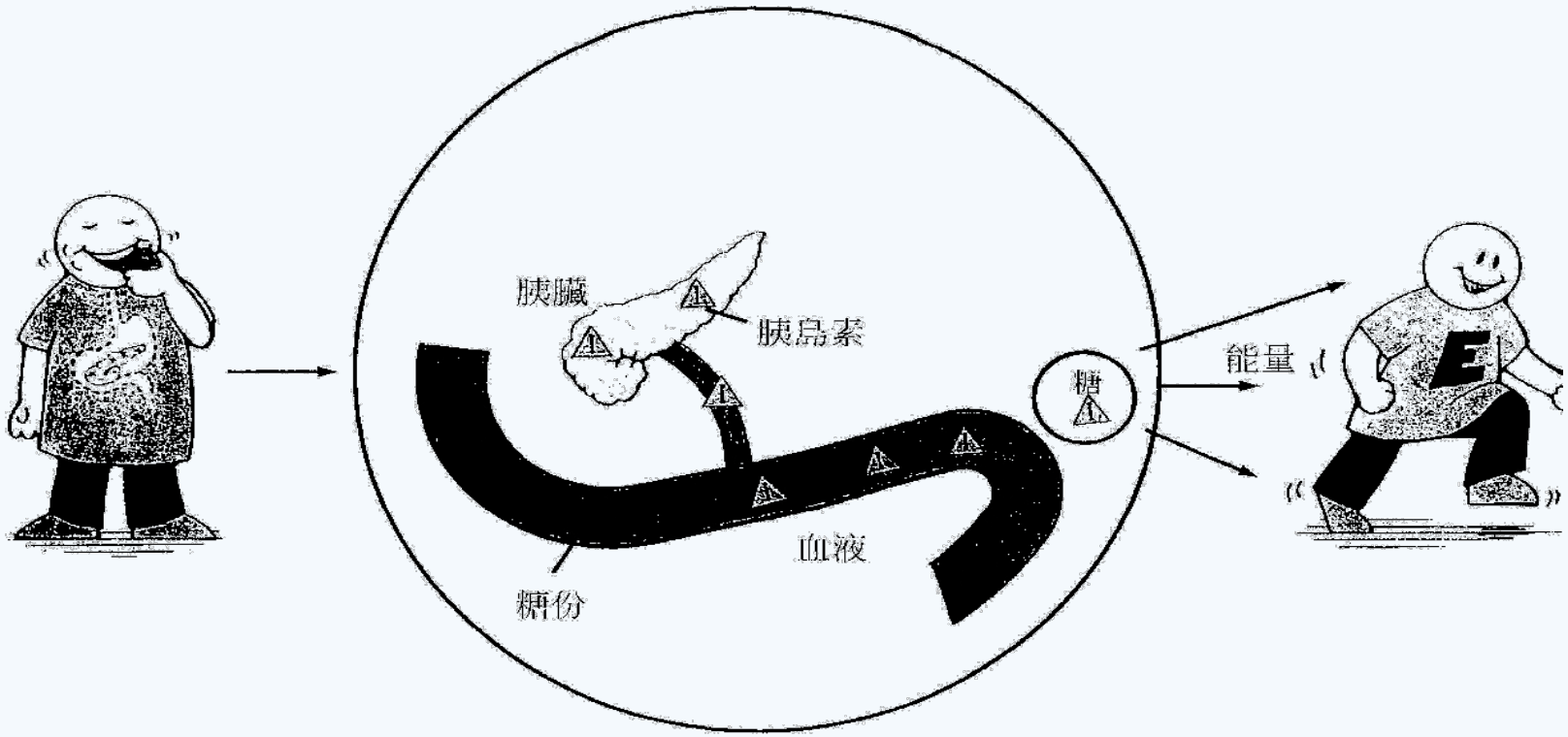
穀物及澱粉類

水果

奶類

葡萄糖要靠胰島素來轉化成能量

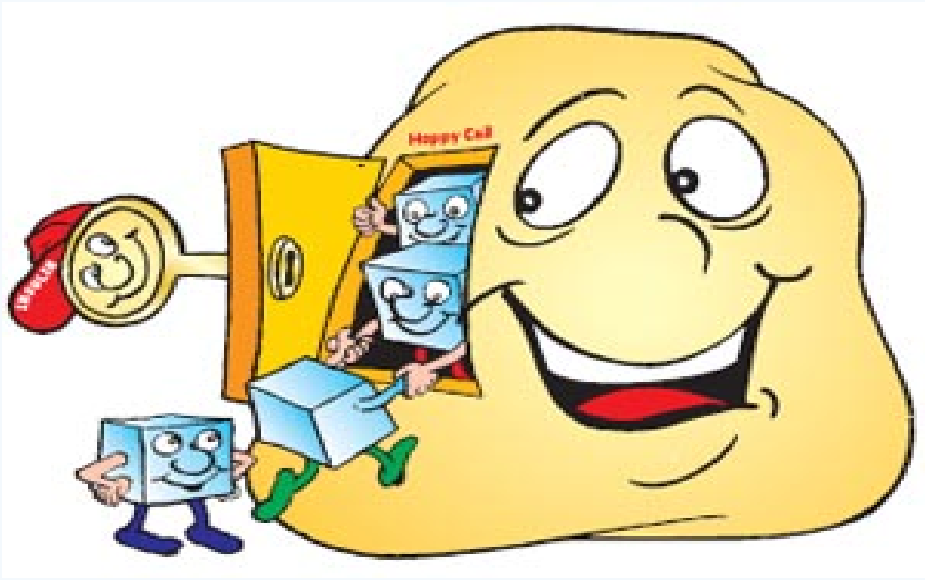
- 胰島素幫助葡萄糖轉化成身體能量 ‘



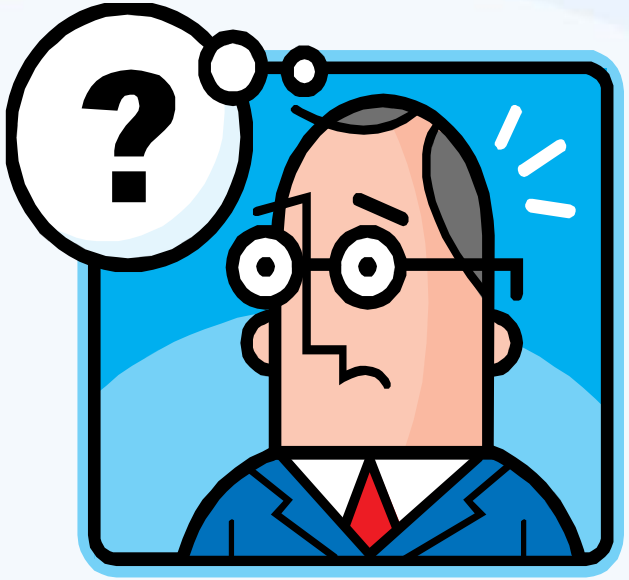
二型糖尿病/ 高血糖

胰島素分泌可能正常/或減少/或身體不能運用胰島素

→ 葡萄糖會累積於血液中，而不能轉化能量



可以用素食來控制糖尿病人的血糖嗎



素食飲食的好處:

- 高纖維 (low GI)、維他命、抗氧化劑、低包和脂肪、膽固醇
- 顯著降低systolic blood pressure (上壓)
- 促進減肥
- 改善膽固醇脂質分佈，從而提供心臟保護作用
- 較低的心臟病、糖尿病、某些癌症的發病率
- 減少患2型糖尿病的風險，減少了高血糖藥物的用量

‘‘營’’人素食需知

- 了解植物性食物的營養成分
- 能將不同食物相互搭配

蛋白質

蛋白質是人體必需的營養素,可幫助人體修補組織,產生抗體,抵抗疾病

植物蛋白和動物蛋白之間有區別嗎？

蛋白質

- 牛奶, yogurt (酸奶)
- 黃豆類食品: 豆腐、毛豆、豆漿
- 素食漢堡、熱狗
- 豆 [illegible] peans
- 全穀類: 藜麥 (quinoa), 高 (buckwheat)
- 堅果＋種子: 杏仁、核桃、胡桃 (pecans) 、芝麻、亞麻子 (flaxseeds)

每日需要: 0.9g per 每公斤(kg)體重

蛋白質 (plant protein contains unsaturated fat)

選擇	份量	蛋白質
雞肉	3oz	20g
蛋	1 large	6g
三文魚(煮熟)	3oz	19g
扁豆(煮熟) lentils	1 cup	18g
腰豆 Kidney beans	1 cup	15g
希臘酸奶 (原味) greek yogurt	¾ cup	18g
毛豆(熟) edamame	1 cup	17g
豆腐	½ cup	10g

選擇	份量	蛋白質
奶酪 cheese	1oz	7g
花生醬(天然)	2 tbsp.	8g
鷹嘴豆泥 hummus	¼ cup	5g
杏仁	1oz = 23 whole	6g
花生	1oz	7g
核桃	1oz = 7 whole	4g
藜麥(熟)*	1 cup	8g
豆漿(不加糖) unsweetened	1 cup	8g
杏仁奶 (不加糖) unsweetened	1 cup	1g **

	Food choices	Protein (g)
早餐	麵包1片	
	花生醬2湯匙	8
	牛奶/豆漿1杯（250ml）	8
Am snack	水果	
	杏仁（10-12）	3
午餐	藜麥½杯	4
	扁豆½杯	9
	希臘酸奶½杯	12
Pm snack	餅乾 (高纖維)	
	Cheese(低脂)/鷹嘴豆泥	5
晚餐	飯	
	豆腐4oz	10
	蔬菜	
Bedtime	牛奶/豆漿1杯（250ml）	8

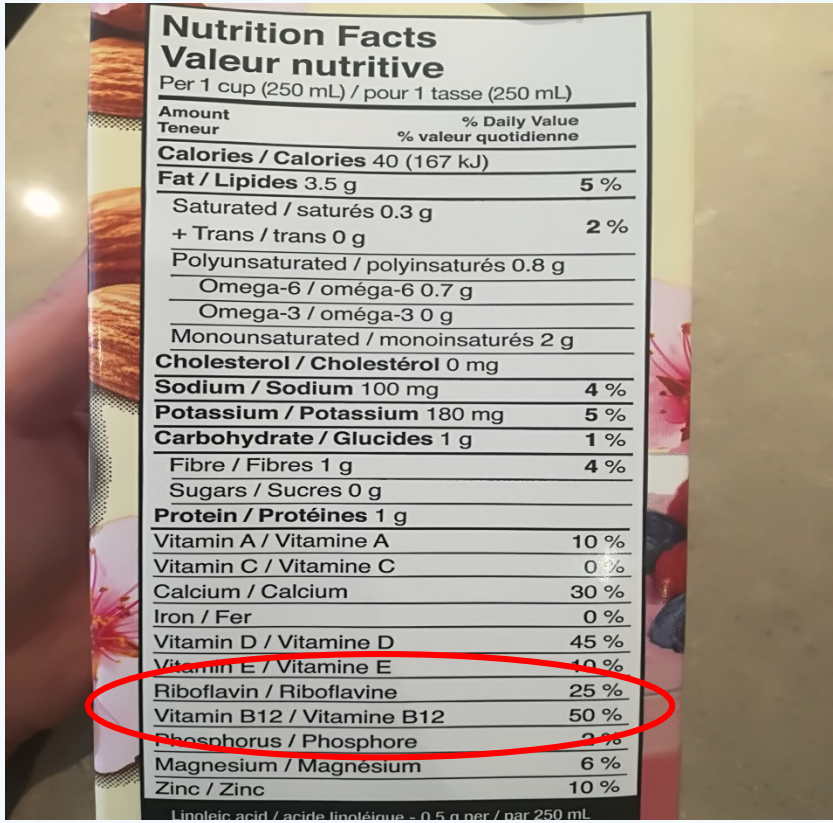
Total: 67g a day

素食會否導致我缺乏或吸收不到身體需要的維生素如:？

- 維生素B12
- 維生素D
- 鈣
- 鐵
- 鋅

维生素B12 – 每日2.4mg

- 保持神經系統，血細胞健康
- 奶 – 10%，Greek yogurt希臘酸奶 – 15%
- 蛋 – 10%
- 強化食品：添加维生素B12豆漿,杏仁奶,米漿
- 全素者有可能要用維他素B12



維他命 D

- 幫助吸收鈣; 成人每日需要 600 IU
- 主要來源: 太陽光
- 魚 (三文魚, 沙丁魚): 75g = 300IU
- 蛋黃: 1 = 25IU
- 人造牛油: 2 tsp = 200IU
- 香菇, 花菇, 冬菇: ½ cup = 20IU
- 牛奶 (skim, 1%): 1 cup = 100IU

鈣

- 保持骨骼健康，調節心臟、肌肉收縮
- 奶，酸奶
- 強化飲料:豆漿，米漿，杏仁奶
- 豆腐，豆類: kidney beans, navy beans
- 芝麻，杏仁，almond butter
- 深綠色蔬菜:西蘭花，羽衣甘藍 (kale)

成人每日需要鈣:

Age & gender	鈣
19-50	1000mg
51-70	1000mg
>50 >70	1200mg

鐵

- 紅血球
- 鐵分兩類: heme and non-heme
- 素食者需要兩倍的鐵
- 貼士:

1. 與維他命C高的食物一齊進食，可幫助吸收non-heme鐵高達６倍
2. 茶，咖啡 + 鈣片可以減低身體吸收鐵的能力
3. 可能需要補鐵 - 可諮詢醫生

高鐵質的食物:

- 豆類: kidney beans, black eye beans, red lentils
- 豆製品: 大豆飲料, 豆腐, 素食漢堡
- 強化意粉, 早餐麥片
- 深綠色蔬菜: 菠菜, 秋葵 (okra), 白菜
- 藜 (quinoa)

鋅 Zinc

- 幫助傷口癒合，增強免疫系統
- 豆類: lentils, 利馬豆lima bean
- 豆製品: 大豆飲料，豆腐
- 堅果種子: 花生，花生醬，芝麻，芝麻醬，南瓜子，腰果
- 菰米 (wild rice), 小麥胚芽 (wheat germs)

2. Omega 3 fat 奧米加３脂肪

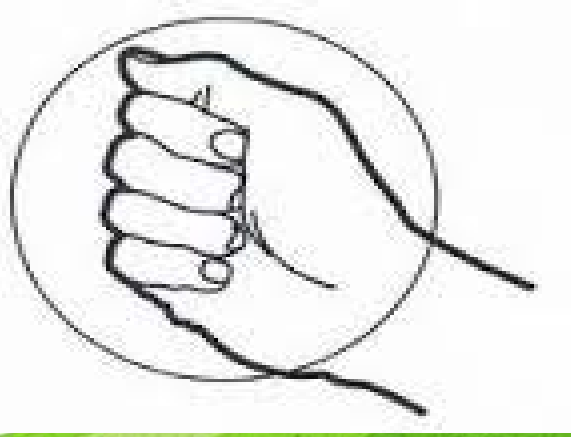
- 心臟健康，幫助減低抑鬱
- 類風濕性關節炎: 減少關節僵硬，舒緩痛楚
- 油: 芥花子、亞麻子
- 黃豆、豆腐
- 亞麻籽 (磨碎成粉狀) 、核桃
- 避免葵花籽油、紅花油、粟米油
- 避免反式脂肪-曲奇、餅乾

素食是健康飲食可以除意吃碳水化合物?

選擇“**高纖維**”的碳水化合物

適量的食用碳水化合物會有效的控制血糖并給予人體必需的能量

精製碳水化合物和果糖的消費量增加，有更高的甘油三酯水平和更低的高密度脂蛋白(*HDL*)水平



一餐只吃豆類食物就可以有足夠的:？

碳水化合物
蛋白質
纖維

豆類應該被視為碳水化合物 vs 蛋白質?

選擇	份量	蛋白質	碳水化合物 carbohydrates	纖維 fiber	net
扁豆(煮熟) lentils	1 cup	18	40	16	24
腰豆 Kidney beans	1 cup	15	40	11	29
希臘酸奶 (原味) greek yogurt	¾ cup	18	5	0	5
毛豆(熟) edamame	1 cup	17	15	8	7
豆腐	½ cup	10	2	0	2
藜麥(熟)*	1 cup	8	39	5	34

可以隨意吃脂肪和油嗎?

植物油 (*e.g.*, 椰子油和棕櫚油), 其飽和脂肪含量高於其他植物油或動物脂肪

過多食用這些油可以增加血漿膽固醇水平並具有致動脈粥樣硬化作用

糖尿病患者採用正確素食方式和適量運動可達到:

- 得當地控制:
- 血糖
- 血脂肪
- 血壓
- 體重

糖尿病飲食的關健是膳食結構調整

有’’營養素食’’的關健是同一步法:

將不同植物性食物相互搭配，
注重均衡營養的攝取

如有進一步的問題，歡迎發問
謝謝 ！