

糖尿病患者下午茶輕鬆吃

三軍總醫院林晏如營養師

不要認為得了糖尿病就跟下午茶無緣，只能喝著黑咖啡並啃者生菜，或者是蘇打餅乾及脫脂奶。其實糖尿病的飲食為均衡飲食，著重於質與量，只要掌握低醣、低熱量及高纖飲食原則，用餐時慎選食物，您也可享受各種風味的下午茶。

首先您可先請教您的營養師，認識飲食原則及瞭解您個人的食物份量。用餐前先看菜單或菜色，再決定主食種類及份量，並選擇無糖茶或咖啡，若樣式更多，則再選擇低熱量點心，如生菜沙拉、涼拌菜等。記住用餐時細嚼慢嚥，並享受周邊風景、音樂及與朋友交心時光。

當您與朋友去咖啡廳喝下午茶套餐時一定有一份飲料和點心，您可選擇熱茶如中式烏龍茶或西式花茶，熱咖啡加一點低脂奶（或小杯低脂拿鐵）等，若想要點甜味，可加代糖包調味。至於點心如小塊蛋糕或餅乾，記得與朋友一起分享，或選擇優格等較低熱量的點心。

當您去港式飲茶店喝下午茶時，烏龍、香片或普洱（普菊）茶當然是首選，但要注意點心的選擇，掌握低油低醣原則，避免春捲、芝麻球、芋頭丸、馬蹄條、奶油焗白菜等高油脂的食物，和西米露、果汁等高糖食品。您可選擇油脂稍低的、雞絲或蝦仁腸粉、鮮蝦餃、蘿蔔糕、蒸肉排等，再照主食份量食用。

當您去吃「吃到飽」的下午茶時，先巡視有哪些菜色，才可大快朵頤。西式「吃到飽」則可選擇沙拉加和風醬汁、蔬菜湯可放心享用，全麥麵包或麵、飯則要照主食份量攝取，肉類選擇要低脂為原則。燒烤「吃到飽」時，除低脂肉類外則記得多點如青椒、絲瓜、香菇等蔬菜，醬汁不要加太多。若為火鍋店「吃到飽」則選擇清湯鍋底，搭配低脂肉、魚或海鮮，青菜多一些，記得湯少喝些。至於飲料除了無糖茶外亦可選擇代糖飲料盡情享用。

當您是在外逛街時想吃台灣小吃當成下午茶，記得要遠離高油及高糖食物。如彰化炸肉圓可改為新竹蒸肉圓，大腸麵線改為餛飩湯加切海帶及燙青菜，鹹酥雞改為滷味等。

如果您是在家中或辦公室度過下午茶時光，低脂咖啡搭配全麥麵包或布丁、優格沙拉是不錯的選擇，若您選擇便利商店的零食，記得要看營養標示，挑選低醣低脂食品，並依照您的份量攝取。

您也可自己製作低醣點心，利用代糖做果凍、茶凍、布丁、優格、奶酪、餅乾、紅茶或仙草冰等低糖食品，邀請三五好友一起食用，健康低熱量。

提及那麼多種類的下午茶，您是否訝異原來糖尿病患者也能享用各式下午茶，只要記得營養師告訴您的份量，掌握低醣、低熱量及高纖原則，食用時停看聽，您也能輕鬆一下！