



影響一生的低醣飲食

文·圖／陳晶瑩

專長在老年醫學的家庭醫師為什麼談低醣飲食？因為家庭醫師，注重預防醫學。美國老年醫學會提出老年照護5M，包含老年症候群（心智、活動力、藥物、多重疾病）（mind, mobility, medication, multi-complexity）及病人最在意的事（matter most），但忽略營養對老年照護的重要，因此提倡將多重疾病（multi-complexity）改為營養不良（malnutrition），增進周全評估與治療。

治療病人，除了藥物，還有飲食、運動及教育。

低醣飲食的重要

糖尿病等新陳代謝疾病，日人稱為生活習慣病。要預防老年期的多重疾病、老年症候群及老年衰弱症，需避免糖尿病、代謝性症候群等危險因子。

代謝症候群包括高血壓、高血糖、高三酸甘油脂、過低的高密度脂蛋白膽固醇、及腰圍大（男性 ≥ 90 公分、女性 ≥ 80 公分），五項中有三項以上。近年研究，兩項危險因子也增加風險。

對於第二型糖尿病或第二型糖尿病前期、肥胖者、代謝性症候群，低醣飲食是第二型糖尿病逆轉、控制的根本飲食及減重方式。在2024年的糖尿病照護期刊（*Diabetes Care*），揭櫫逆轉第二型糖尿病是糖尿病照護的新任務（Type 2 diabetes remission: a new mission in diabetes care）。越早確診糖尿病，預計的生命損失年數越長。因此，當我們在治療第二型糖尿病或第二型糖尿病前期時，能夠注意延緩第二型糖尿病的發生、或逆轉糖尿病，並以簡單有效不失生活品質的飲食控制，從根本救治病人。

第二型糖尿病是醣類代謝異常的疾病。三大營養素包含醣類、蛋白質、脂肪，而使血糖增高的主要影響來自醣類，因此減少醣類攝取，能降低血糖；也減少胰島素分泌，促進脂肪酶將脂肪組織中的三酸甘油酯釋放出脂肪酸作為能量來源，及減少脂肪新生，使體重減輕；並因減少糖毒性、減少氧化壓力及發炎，使胰臟功能正常化，有機會逆轉第二型糖尿病。

低醣飲食的定義與分類

一般以每日攝取醣類 < 130 克（或總能量的26%以下）為低醣飲食、小於50克（或總能量的10%以下）為極低醣飲食。以一份醣類為15克計算，低醣飲食就是每日約八份醣或以下，而極低醣飲食就是每日約三份醣，以三餐分配可以是一餐一份醣；我們的研究使用每日90克，也就是六份醣，以三餐分配就是一餐兩份醣；如要吃得比較輕鬆，則早餐、午餐、晚餐分別是：兩份、三份、三份醣，總共八份醣，也都符合低醣飲食。不習慣低醣者，每日三餐可以減醣為目標。低醣飲食不適用對象為肝腎功能嚴重異常、胰臟發炎者、需要快速燃燒葡萄糖作為能量來源的運動員。

低醣飲食的效果

在系統性回顧中，低醣飲食可以降低糖化血色素、降低體重、減少腰圍、增加高密度脂蛋白膽固醇、降低三酸甘油酯、降低肝功能指標值、降低空腹胰島素值及減少糖尿病用藥。相較於日本每日130克低醣飲食平均糖化血色素下降約0.8%，我們的每日90克低醣飲食平均糖化血色素下降約1.6%，而小於50克的極低醣飲食可下降2.6%。以病人為中心，善用低醣飲食程度與預期可降低糖化血色素的數值，與血糖藥可降低的糖化血色素相輔相成，可作為血糖控制的飲食策略。已使用藥物控制的糖尿病患者，欲採用低醣飲食，需和醫師及營養師討論，注意使用藥物的安全性或是否需減量。

低醣飲食的中心思想

低醣飲食，改變飲食種類比例（低醣、中蛋白質、高脂肪）及順序（先吃蔬菜、再吃蛋白質及脂肪、醣類最後吃，carboplast）。蛋白質及脂肪多，易有飽足感，並能使總熱量攝取減少而減重。

高脂肪部分，以多元不飽和（Polyunsaturated fatty acid）（例如：魚油、亞麻籽油、奇亞籽油、核桃、鮭魚、鯖魚、牡蠣、大豆、芥花油等）或單元不飽和脂肪酸（Monounsaturated fatty acid）（例如：橄欖油、苦茶油等）取代飽和脂肪酸（Saturated fatty acid）（例如：牛油、豬油、椰子油等），避免油炸等，可降低低密度脂蛋白膽固醇。



一份醣類食物參考圖



飯 1/4 碗 (40 克)



稀飯 1/2 碗 (125 公克)



熟麵條 1/2 碗 (60 公克)



中等厚度吐司 2/3 片 (30 公克)



饅頭 1/3 個 (30 公克)



麥片 3 湯匙 (20 公克)



芋頭 1/4 碗 (55 公克)



水餃皮 3 張 (30 公克)



熟紅豆 1/4 碗或 3 湯匙



木瓜未處理 (190 公克)
去皮籽 (110 公克)



香蕉 1/2 根連皮 (95 公克)



蘋果未處理 (130 公克)

取自臺大醫院衛教

蛋白質部分則以植物性蛋白質為主，其他動物性蛋白質為輔，採豆、魚、蛋、肉的優先順序。

吃食物（原型的食物）而不要吃食品（加工品），摒除傳統的吃飯配菜，改為吃菜配飯。

醣類計算

葉菜類雖然含有少量的醣類，但大多屬於膳食纖維，因此不予計算。但大部分根莖類，例如：山藥、芋頭、地瓜、馬鈴薯、南瓜、蓮藕及麥片、燕麥皆屬全穀雜糧類而非葉菜類，雖比精製澱粉類（如：白飯、白麵條、白吐司）膳食纖維高，但仍是高醣食物。

以全穀雜糧類而言，1/4碗飯為一份醣類，等於半碗稀飯或半碗熟麵條、等於3張水餃皮或7張餛飩皮、等於1片薄片吐司（需額外加上0.5份的油脂）、等於55克芋頭（可食重）或105克南瓜（去皮）、等於1/3個燒餅（需額外加上0.5份的油脂）或2/3條油條（需額外加上4份的油脂）。

以水果類而言，大約1個網球大小的水果為一份醣類，例如：1個小蘋果或1顆橘子，或是八分滿

到一平碗量的水果，或是半根香蕉皆屬於一份醣類。

要注意黃豆及其製品、毛豆、黑豆皆屬於蛋白質食物（但仍不能過量，內亦含有少量醣），而紅豆、綠豆者則是澱粉類食物（3湯匙的紅豆或綠豆，即為一份醣類）。

葉菜類，及藻類、菇類、海帶皆屬於蔬菜類，可多吃。

堅果類以提供脂質營養素為主，但也含有少量醣類，其中開心果、核桃及花生醣類含量較低，而腰果醣類含量較高。

常見的點心類，如一般市售泡麵（110克）、米糕，等於一碗飯四份醣類；四粒包餡甜湯圓、蛋餅、肉圓、小蛋黃酥、三明治一個約等於半碗飯兩份醣類；油條1根（約45克）相當於1.3份醣類、燒餅1個（30克）相當於3份醣類、一套燒餅油條大於一碗飯四份醣類。

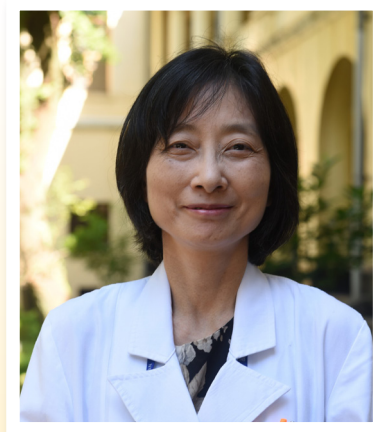
1杯牛奶（約300 mL）也是一份醣類。但無糖豆漿1000ml約一份醣（依廠牌不同略有差異）。食用前注意食品外包裝「營養標示」，有助於醣份含量的了解與估算。

結論

執行低醣飲食，中心思想為少醣，且醣類最後吃；豆、魚、蛋、肉、蔬菜、好油及堅果，均衡吃到飽；植物性多於動物性蛋白質，各種非醣類食物均衡吃。善用低醣飲食，了解醣類代換原則，在合理的份數下選擇偏好醣類種類，人生仍是彩色的。

致謝

感謝黃威勝醫師引進低醣飲食概念、日本低醣大師江部康二醫師指導、陳慧君及何明華營養師的團隊合作、蔡兆勳院長及蔡甫昌教授鼓勵研究、李龍騰院長等多位家庭醫學部老師及病人的參與、及戴東原院長的支持分享。（本專欄策畫／物理治療學系鄭素芳教授）



陳晶瑩 小檔案

中山醫學大學醫學士、加拿大卑詩大學健康照護與流行病學碩士、加拿大溫哥華總醫院社區老年醫學支部研究員、臺大醫院家庭醫學部主治醫師及老年醫學訓練計畫主持人、臺大醫學院家庭醫學部臨床助理教授。

本土低醣飲食研究創始者，臺大醫院低醣飲食研究小組核心成員。將低醣飲食教育納入家庭醫學科住院醫師教學、醫學系五年級學生家庭醫學課程，並在內科學誌發表「第二型糖尿病的低醣飲食：從實驗室到臨床」宣導，在周全性老年評估的 5M 強調老年人營養的重要。