

# 營養教室-謠言終結者<糖尿病飲食篇>



營養師  
李哲旭

糖尿病友們在日常飲食上有很多迷思，這邊就解答幾個最常見的問題，提供給大家參考唷！！

— 心跳 — Q 1：糖尿病友可以多吃蜂蜜，真的嗎？ — 心跳 —



✘ 錯！蜂蜜也等於糖，糖尿病友可以吃蜂蜜，但不能多吃！

蜂蜜常作為營養補充使用，因其含有天然豐富的葡萄糖、果糖、胺基酸、維生素、礦物質、生物類黃酮及酵素，具有抗氧化、抗發炎、抗菌、止咳等功效，前兩年疫情流行前間，更被作為保養上呼吸道的聖品。但由於蜂蜜也是一種**精製糖（游離糖）**，單糖含量高，會讓身體吸收較快，**造成血糖快速飆升**，因此**不建議糖尿病友吃太多蜂蜜**。

○ 如何正確食用蜂蜜？

糖尿病友須清楚知道含醣類食物代換，將一天原本所攝取的醣類份量，部分替換成蜂蜜並少量分次食用，避免一次大量食用，造成血糖波動太大。

— 心跳 — Q 2：植物奶可以取代牛奶？標榜無糖商品多喝可以降血糖，真的嗎？ — 心跳 —



✘ 錯！兩者營養價值大不相同，並不能取代！

○ 植物奶主要由豆類、堅果種子或全穀類植物研磨製成，本身不含乳糖，和牛奶有所不同，營養價值也不同，並不能取代。其中植物奶又分成燕麥奶、堅果奶及豆奶（豆漿），適合全素者食用，以下為植物奶與牛奶的比較：