

糖尿病病患需要補充保健食品嗎？

中山醫學大院附設醫院營養科 營養師 莊慧如

「營養師，我有朋友介紹我吃××牌的健康食品，聽說有降血糖的效果，您覺得呢？還是您有更好的建議？」這是營養諮詢門診時，病患常會問的問題，其實我們應該先了解保健食品是什麼？對人體有何好處？再去思考自己需不需要補充保健食品，以及什麼保健食品適合自己。

保健食品(Health Foods)有別於蔬果、肉類、罐頭、零食與飲料等一般食物，而是標榜著可提供人體足夠營養素或具有特定功效的食品，實際效能介於食品與藥物之間，所以保健食品不能以治療疾病為目的，這是保健食品和藥品的區別。選擇保健食品時首先要把握的一點是：保健食品在某些疾病狀態下可以使用,但對不能代替藥物的治療作用。

目前在市面下常見的糖尿病保健食品有：

- 1.膳食纖維:具抑制進食後的血糖值突然升高、降低血中脂肪(及膽固醇)、通便順暢、增加排便量、容易覺得飽足感等效果。但因食物中蔬菜、水果、穀物和豆類均富含膳食纖維，只要每日五蔬果，就能攝取足夠的膳食纖維。
- 2.含微量元素類:如強化鉻的奶粉。鉻主要是體內耐糖因子之組成份。耐糖因子(Glucose Tolerance Factor, GTF)存在於體內組織細胞中，為三價鉻、維生素與胺基酸等物質所組成的複合物。主要功能在維持體內醣類正常代謝，可與胰島素協同作用將血液中葡萄糖送入細胞內。一般人攝取足量營養素後能自行合成 GTF，進而協助葡萄糖代謝。
- 3.維生素 B 群：能量代謝過程中，需要足量的維生素 B 群。飲食中以牛奶、穀類含量豐富。

了解保健食品對自己的幫助之後，再選擇適合自己的食品。如還是無法判斷某些食品，是否適合自己時，應該與營養師討論後再決定。