

糖尿病點心食譜

◆ 示範/王靜慧、鄭明珠 攝影/李進榮 企劃/江欣怡

蕃茄盅

材料：大紅蕃茄一顆、豆花半碗、玉米碎片少許、蒟蒻果凍一個、梅子粉(代糖)少許

作法：

- 1.將蕃茄蒂切開成一個鍋蓋，把蕃茄泥挖出。
- 2.蕃茄殼裝入豆花並灑上梅子粉，並將蒟蒻凍切碎放入蕃茄殼內。
- 3.玉米片鋪在上面後，即可食用

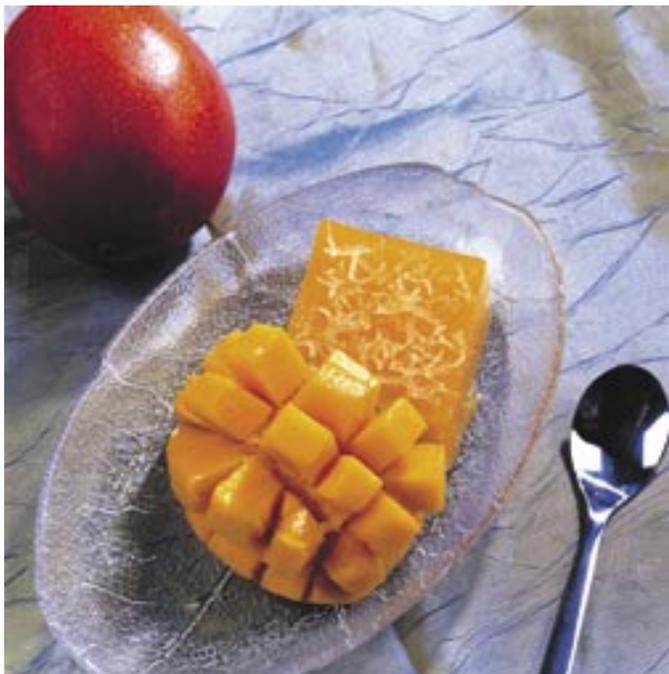


芒果布丁

材料一：愛文芒果一顆、泡好的珊瑚草一兩、水半碗、砂糖(煮甜甜)兩湯匙

作法：

- 1.把芒果肉削下來，加入糖粉(煮甜甜)後用果汁機打碎。
- 2.珊瑚草放在半碗水內，用電鍋蒸糊。
- 3.取一個模型，將熱的珊瑚草倒在芒果汁內，冷熱混合。
- 4.放入模型內冰涼等之結凍後切塊，裝在盤內。
- 5.食用時可灑些碎的珊瑚草，讓口感更不一樣。



葡萄甜湯

材料：白木耳半兩、綠葡萄及櫻桃各數顆、
(新鮮)鳳梨片少許、

作法：

- 1.白木耳加冰糖放在燉鍋或電鍋裡燉爛。
- 2.裝入有深度的盤子內，放入綠葡萄及櫻桃數顆、鳳梨片等水果，即可食用。

註：可冷熱食用



果球優格

材料：低脂優格一瓶、紫葡萄、哈密瓜、木瓜、桑椹等水果少許

作法：

- 1.將哈密瓜、木瓜等水果切大丁，並以竹籤與紫葡萄、桑椹串成水果串。
- 2.淋上低脂優格後，便可食用。



營養師的話

糖尿病營養治療上應包括預防與治療糖尿病慢性併發症兩方面。對於接受胰島素治療的病友而言，血糖自我管理是很重要的。針對這份食譜，建議點心應在飯後兩小時後攝取，來源應包括全穀類、蔬果類、低脂奶類等，並可選擇代糖為甜味來源，另外，建議熱量應控制在一至二份全穀類食物，約七十至一百四十大卡。

這篇糖尿病點心食譜充分利用能增加纖維質攝取，有飽足感並延緩血糖上升作用的水果類或蔬菜類，如珊瑚草、白木耳、蒟蒻等；蕃茄盅一份一百五十大卡中，包含一份蛋白質類及0.5份全穀類；芒果布丁一份六十大卡，病友不需擔心攝取水果會造成血糖升高問題，但不建議攝取市售果汁；葡萄甜湯一份八十大卡；果球優格一份一百三十五大卡，包括一份奶類。其中，建議讀者可自行製作低脂優格，採用脫脂奶加入乳酸菌發酵，以避免採用較多糖份的市售低脂優格。

(文/劉詩玉 花蓮慈濟醫學中心營養師)