



地址:台北市松江路75-1號10樓

網址: http://www.gtf.com.tw

連絡電話: (02)2518-9908

(服務時間: 周一至周五09:00-18:00)

廣告回信
台北郵局登記證
北台廣字第1521號
無法寄出時請退回

精彩內容

- ▶ 2015年台灣生物科技大展
- ▶ 台中糖尿病照護健康講座(首次大型活動)
- ▶ 營養教室:傳說的民間降糖食療大解析
- ▶ 健康園地:糖尿病患外食健康吃,別讓血糖不開心
- ▶ 阿媽私房菜:絲瓜煎餅

生技阿媽心靈雞湯

最近這陣子,每次打開電視,看到的淨是一些充斥暴力的新聞、偏激誇張的政論節目,讓人越看越擔心,心情反而更加鬱悶,情緒也變得容易受到影響。當和朋友提起,朋友馬上對著我說:把電視關起來,心情就會好一大半了!

不只有我,想必許多人工作一整天,回到家第一件事,便是打開電視,再隨手抓個零食,讓自己放鬆一下,遙控器轉來轉去,一個晚上就這麼過去了。「看電視」彷彿是現代人休閒生活不可或缺的一部份,但是你可能不知道,看太多電視不但浪費時間,還可能「危害健康」。

有人看電視是為了打發無聊、有人太沈迷於電視而忽略身邊的親友,忘了應盡的責任;也有人為了逃避情緒、害怕面對問題而看電視看上癮。坐於電視機前的人,光是久坐不動、吃零食,就足以面臨到體重增加、糖尿病、心臟疾病、高血壓、關節炎等慢性病的危害。還有,看電視的時候,會讓大腦出現短暫的空轉狀態,我們誤以為可以讓大腦好好休息,但長時間下來,醫學已證實會削弱處理問題的能力以及批判能力。

因為經年累月的養成,似乎看電視已成為很難改變的生活習慣,但其實戒掉電視癮並非難事,我們可以試著從每天少看30分鐘或是一個小時開始做起,特別是在吃飯時請關掉電視,專心用餐;此外,別把電視機擺在客廳正中央,改放在沒有舒服家具可以躺坐的地方,或者直接取消第四台等都是好方法。

只要堅守電視開關自主權,不被電視控制,看適量的電視並不是一件壞事。最後建議大家,像我一樣,馬上關掉電視,列出自己的快樂清單,邀請三五好友們一同走出戶外,找回健康和快樂!試試看!一個星期不看電視,你會訝異對你的生活帶來多大的好處!

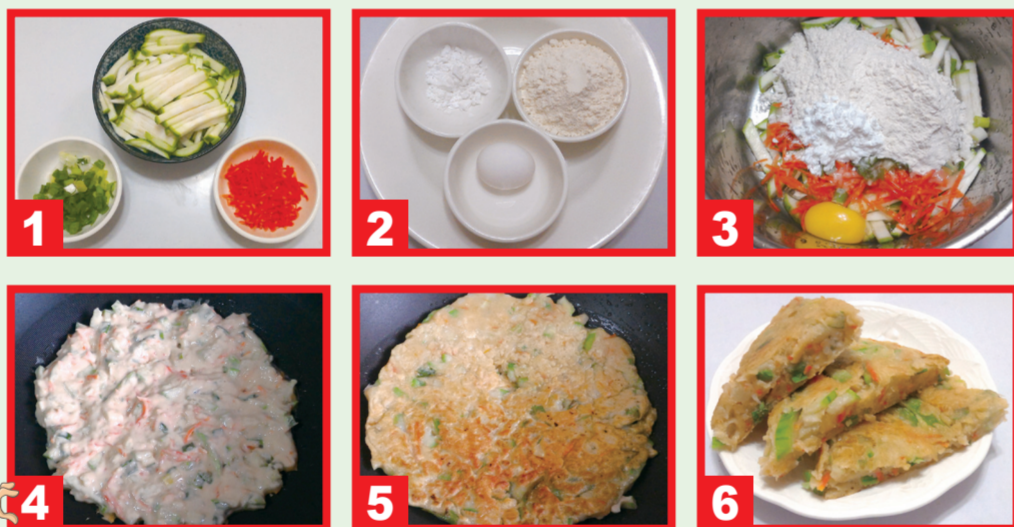
程伶輝

阿媽的私房菜

絲瓜煎餅 (4人份)

每人份熱量: 220大卡/一人份

「今年的夏天真的好熱啊~~」酷熱的夏日裡,不只容易讓身體的水分流失太快,還時常讓人食不振、消化不良。這次特別挑選富含水份、纖維質、維生素C三大特點集於一身的夏日聖品「絲瓜」為主要食材,加上高筋麵粉與太白粉一同均勻攪拌,製作出Q感十足又清脆爽口的絲瓜煎餅。此外,再配上青蔥、胡蘿蔔來點綴色彩,讓你光用眼睛看,就能夠食慾大增的一道創意料理。



- 將絲瓜、胡蘿蔔、青蔥洗乾淨之後,把絲瓜削皮後切成細條狀,把胡蘿蔔切成絲狀,青蔥則切成細碎即可。(圖 1)
- 高筋麵粉、太白粉、雞蛋三樣材料(圖 2),放入已切好的食材中,並加入50-100c.c.的水和少許鹽巴調味,一起混合並慢慢攪拌均勻。(圖 3)
- 先熱鍋再放入沙拉油之後,將已攪拌均勻的絲瓜麵糊倒入鍋中,可使用湯匙將麵糊鋪平(圖 4),一面均勻煎熟後,再翻面煎煮,(圖 5)直到絲瓜變的軟嫩熟透後即可熄火,切塊上桌。這道多汁又爽口的「絲瓜煎餅」就完成囉。(圖 6)



生技阿媽的叮嚀

絲瓜的選擇,請先注意外觀頭部與尾部外形是否均勻對稱,瓜皮顏色翠綠、鮮嫩,瓜紋明顯,手感沉重,有彈性,未變質變黑,無皺縮,沒有蟲咬蜂叮為佳。絲瓜買回家後,略將瓜蒂取下,不削皮放於陰涼通風處,可保存一週左右,若放於冰箱則用報紙包裝加塑膠袋包好,可放冰箱防水份流失及老化。若果體尚硬、實皮微黑,切開後似白色肉者還可食用。

絲瓜煎餅 食材	四人份熱量	每人份熱量
絲瓜300公克(約1條)	51大卡	13大卡
胡蘿蔔20公克(約1/5條)	8大卡	2大卡
青蔥1根	---	---
高筋麵粉 150公克	540大卡	135大卡
太白粉 15公克(一大匙)	53大卡	13大卡
雞蛋 1顆	90大卡	22大卡
調味料	---	---
鹽巴少許	---	---
沙拉油15公克(一大匙)	135公卡	35大卡
總計:	877大卡(4人)	220大卡(1人)

絲瓜俗稱菜瓜、角瓜,每年5月到9月為盛產期。絲瓜熱量相當低,其中水分高達95%,性屬甘涼,夏季食用可幫助清熱消暑、降火氣;並含有豐富的維生素C,有去斑、美白的功效,為天然的美容聖品。

由於絲瓜水份豐富且性寒,體質虛寒或胃功能不佳者,建議盡量少食,以免造成腸胃不適。另外,絲瓜本身含有植物黏液及木膠質,容易刺激腸胃,因此不建議生食,請將絲瓜煮熟透後再來食用。



營養師的叮嚀

絲瓜成分表	熱量	水份	粗纖維	膳食纖維	維生素B2	菸鹼酸	維生素B6	維生素C	鋅	鐵
每100公克(g)	17大卡	95公克	0.4公克	0.6公克	0.02毫克	0.2毫克	0.05毫克	6毫克	0.2毫克	0.2毫克

健康園地



糖尿病患外食健康吃,別讓血糖不開心

糖尿病患常感到困惑,外食的時候,到底該怎麼吃,才不會影響血糖值?尤其台灣號稱是美食王國,夜市、下午茶、吃到飽的餐廳到處都是,如何在健康與美味之間達到平衡,實在是病患的一大考驗。其實只要掌握好一些飲食技巧,還是可以兼顧口慾與血糖穩定,享受繽紛的飲食樂趣。



營養師&糖尿病衛教師
彭湘寧

各種不同類型的外食建議技巧 謹慎挑選吃得巧,美味均衡健康到!

便利超商

建/議/技/巧

- 超商中的商品幾乎都有營養標示,先看清楚後,再依份量選擇食用。
- 不管是麵包、飯糰、便當、麵類,蔬菜量都不足,可加點關東煮的高麗菜捲、菇類、白蘿蔔,以補充蔬菜量。

- 可搭配一份奶類製品一起吃,選用低脂奶或無糖(原味)優酪乳,更加健康。
- ※ 危險陷阱: 關東煮的黑輪、豬血糕、玉米、甜不辣都是【主食類】,須控制食用份量。



西式餐飲

建/議/技/巧

- 肉類建議選用海產或雞肉類。
- 少用濃湯(因為會使用到地瓜粉芡,增加主食份量),改用清湯、或是純蔬菜湯。
- 餐後點心選用新鮮水果取代甜點。

- 飲料宜選黑咖啡或無糖茶,必要時可選用代糖或低脂奶來調味。
- ※ 危險陷阱: 沙拉醬熱量高,請酌量使用或是另外擺放,沾著吃,才不會熱量破錶。



日式餐飲

建/議/技/巧

- 主食可選擇壽司或鍋燒麵類。
- 手卷不加美乃滋,會更健康。
- 選擇燒烤肉類或蒸物、少吃油炸類食物。

- 用無糖茶取代飲料或清酒。
- ※ 危險陷阱: 避免食用生魚片類或任何未加熱、煮熟之食物,以降低生食染病感染風險。



下午茶

建/議/技/巧

- 小點心、小蛋糕或餅乾,須與正餐中主食類的份量做代換!且餐點最好跟親友一起分著吃,避免過量,又可增進感情交流。
- 飲料宜選黑咖啡或無糖茶,必要時可選用代糖或低脂奶來調味。

- ※ 危險陷阱: 下午茶通常每份的份量不多,但好幾樣吃下來,熱量、糖份積少成多,不容小覷。



夜市或小吃攤

建/議/技/巧

- 避免高油、油炸或高糖食物,並避免食用加工食品(像是香腸、魚丸)與內臟類(像是雞胗、豬腸)。
- 加點燙青菜或小菜類(像是涼拌黃瓜、滷海帶、牛蒡絲等)一起吃。
- 沾醬(像是醬油膏、沙茶醬、豆瓣醬等)熱量高,能免則免。

- 燒烤食物勿食燒焦部位;油炸食物去皮或裹粉後再吃;滷味食物湯底普林高,徹底濾乾再吃。
- ※ 危險陷阱: 避免食用已去皮或切開的水果(例如分切去籽芭樂),因器具不潔或保存不易而病從口入。



中式自助餐

建/議/技/巧

- 主食類選擇「雜糧飯」或「糙米飯」,優於精緻的白米飯。
- 肉品宜選用白色肉(雞、魚肉),少吃紅色肉(豬、牛、羊肉),膽固醇與油脂含量較低。
- 每餐至少一份黃豆類製品,提供優質的植物性蛋白質。

- 晚餐至少一碗菜,健康才夠讚。
- ※ 危險陷阱: 少吃「炒麵」或「炒飯」這類含油量高的混合式餐點。



速食店

建/議/技/巧

- 漢堡內肉品選用烤製的會優於油炸的。
- 以麥當勞為例,『麥克雙牛堡』,脂肪量20公克,熱量410大卡,相較於『勁辣雞腿堡』,脂肪量30公克,熱量560大卡,明顯來得低油與低卡。麥當勞產品營養成份表 http://www.mcdonalds.com.tw/tw/ch/food/full_menu/burgers_entrees.html

- 副餐的薯條、薯餅、洋蔥圈、雞塊、水果派等,都是油炸食品,請減少食用。
- 可樂、汽水、果汁、奶昔熱量高,飲品改用light可樂(健怡)或無糖的茶飲較無負擔。
- ※ 危險陷阱: 漢堡普遍鹽份偏高,一份漢堡常常達4公克以上的鹽,高血壓患者點餐時要注意。



即便是三餐老是在外的【外食族】,只要能注意好這些細節,仍舊可以照顧好自己,擁有七彩豐富的糖友生活!