

## 糖尿病飲食原則

糖尿病飲食是以正常飲食為基礎，藉著調整熱量、醣類、蛋白質、脂肪的攝取量，來達到控制代謝異常的一種飲食。

### \* 飲食注意事項：

1. 均衡飲食，定時定量：每日飲食中應包括全穀根莖類、豆魚肉蛋類、低脂奶類、蔬菜類、水果類、植物油與堅果種子類，並依據飲食計畫進食，不可任意增減。
2. 維持理想體重，避免肥胖
3. 應儘量不吃的食物如下：

※加糖的食物及飲料：糖果、煉乳、蜂蜜、汽水、罐裝或盒裝加糖果汁、蜜餞、中西式甜點心、阿華田、冰淇淋、養樂多、運動飲料等。

※容易升高血糖的食物：冬粉、太白粉、蕃薯粉、粉條、粉圓、西谷米、濃湯、稀飯及泡飯。

※動物性油脂：豬油、牛油、奶油、肥肉、豬皮、雞皮、鴨皮、豬腸及油炸、油酥等油膩食物。

※含膽固醇高的食物：內臟、蟹黃、魚卵、蝦卵、牡蠣等，蛋黃每週以不超過三至四個為原則。

※太鹹的食物：醃製品、醬菜、罐頭加工品。

4. 可隨意食用的食物如下：清茶、不加糖及奶精的咖啡、去油肉湯、蔬菜湯、蔬菜、無糖果凍、洋菜凍、愛玉、仙草及代糖製品（阿斯巴甜、低卡可樂、低卡汽水）。

5. 烹調注意事項：以低油為原則，如清蒸、水煮、烤、清燉、滷、涼拌等，並避免油炸食物。避免如濃湯、羹類芡芡食物，或使用大量含糖調味料。宜清淡，不可太鹹。炒菜宜用植物油，如沙拉油、玉米油、花生油、橄欖油等。

6. 依照計劃選用富含纖維質的食物，如糙米、胚芽米等全穀類、未加工的豆類、蔬菜及水果，可延緩血糖升高。

7. 依照計劃進食若仍覺飢餓的話，可多食用含纖維素高的蔬菜，並請採用涼拌、水煮等低油、無油烹調方法以增加飽足感。
8. 含澱粉高的食物：如地瓜、芋頭、玉米、紅豆、綠豆、蘿蔔糕、菱角、栗子等屬於主食類，不可任意吃，應依照計劃食用。
9. 節慶應景食品：如肉粽、鹹月餅、年糕等，應按指導食用。
10. 儘量減少喝酒，如喝酒，請勿喝甜酒類（如烏梅酒）
11. 保持溫和適中的運動，每次運動約 30 分鐘。
12. 六大類食物一日需要量

熱量	1200 卡	1500 卡	1800 卡	2000 卡	2200 卡	2500 卡
主食	9 份	9 份	11 份	12 份	13 份	15 份
肉類	3 份	4 份	4-5 份	6 份	7 份	8 份
奶類	脫脂奶 1 份	脫脂奶 1.5 份	脫脂奶 1.5 份	脫脂奶 1.5 份	脫脂奶 1.5 份	脫脂奶 2 份
油脂	5 份	5 份	5 份	6 份	7 份	8 份
蔬菜	3 份	3 份	3 份	3.5 份	4 份	5 份
水果	2 份	2 份	3 份	3.5 份	4 份	4 份

\* 主食一份 = 乾飯 1/4 碗 = 稀飯 1/2 碗 = 土司 1 片 = 蘇打餅乾 3 片 = 饅頭 1/4 個  
= 水餃皮 4 張 = 菱角 12 個

\* 肉類一份 = 瘦肉 1 兩 = 魚肉 1 兩 = 雞蛋 1 個 = 2 個蛋白 = 豆腐 1 塊 = 豆包 1 塊

\* 奶類一份 = 4 平匙全脂奶粉 = 1 盒鮮奶（市售 236cc） = 3 平匙脫脂奶粉

\* 油脂一份 = 植物油 1 茶匙 = 花生醬 1 茶匙 = 花生 15 粒 = 腰果（杏仁果）5 粒  
= 開心果 10 個 = 香腸 1/2 小節 = 瓜子、芝麻 1 湯匙 = 沙拉醬 1 茶匙

\* 水果一份 = 香蕉半條 = 橘子（柳丁）1 個 = 桃子 1 個 = 龍眼 12 個 = 紅柿 1 個  
= 蕃石榴（小）1 個（大）1/4 個 = 蘋果（小）1 個 = 楊桃（小）1 個  
= 木瓜（中）1/5 個 = 水梨（小）1 個 = 西瓜 1 片（半斤重）  
= 葡萄（大）8 粒 = 小蓮霧 2 個 = 李子 4 個 = 加州李 1 個 = 枇杷 6 個  
= 荔枝（中）5 個 = 芒果（小）1 個 = 葡萄柚 1/2 個 = 百香果 1/2 個  
= 釋迦 1/2 個