

糖尿病飲食原則

我可以多吃什麼？

少油的青菜、大番茄、蒟蒻製品、洋菜條、茶、自製加代糖果凍、加代糖之仙草或愛玉、黑咖啡、Light 可口可樂等。



生活上應該要注意什麼？

1、定時定量：

三餐能定時定量，血糖才會穩定。

2、隨時注意自己的體重：

維持體重在理想體重範圍內，拒絕肥胖。肥胖會增加體內胰島素阻抗性，使得血糖不易控制。

$$\text{BMI} = \frac{\text{體重(kg)}}{\text{身高(m)} \times \text{身高(m)}}$$

BMI 正常範圍：18.5~24.0 kg/m²

3、養成運動的好習慣：

- * 規則運動可保持健康並降低血糖。
- * 運動可以增加心肺功能及肌肉耐力。

飲食上要如何調整？

1、均衡的攝取六大類食物：



每日飲食指南

2、三少一多的飲食原則：

- 少油：**
- 1.不吃動物性皮：豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮...等。
 - 2.不吃肥肉、豬腳、雞翅膀等高油脂食物。
 - 3.不吃油炸、油煎、油酥、芎芎、濃湯等烹調的食物。
 - 4.不吃花生、瓜子、腰果、開心果等堅果類食物。
 - 5.切忌喝酒。

* 烹調法請多採用清蒸、涼拌、水煮、滷、燉、烤、涮.....等方式。

少糖：儘量少用蔗糖、果糖、冰糖、砂糖、蜂蜜、黑糖等有熱量之甜味劑。

* 可用代糖如阿斯巴甜糖、煮甜甜、糖精來調味。

少鹽：忌食醃漬品，加工品，罐頭等加工食品，以及酌量減少調味品用量，以預防高血壓等心臟血管疾病的併發症。

一多：增加纖維質攝取量。

- 1.纖維質可預防飯後血糖快速上升。
 - 2.纖維質可增加飽足感。
- 可多吃水煮青菜、大蕃茄、洋菜、蒟蒻等食物。



糖尿病的飲食原則



糖尿病的飲食原則

- ◆ 遵循屬於您的飲食計劃
- ◆ 均衡飲食，切忌肥胖
- ◆ 多選擇富含纖維素的食物
- ◆ 少吃油炸、油酥等高油食物
- ◆ 避免攝食含高膽固醇的食物
- ◆ 飲食應清淡不可過鹹
- ◆ 儘量少吃富含精製糖類食品
- ◆ 儘量避免喝酒

- ◆ 與營養師協商飲食份量
- ◆ 瞭解自我飲食習慣與評估
- ◆ 養成定時定量的習慣
- ◆ 學習食物分類與代換

六大類食物

- ◆ 全穀雜糧類(主食)
- ◆ 蔬菜類
- ◆ 豆魚蛋肉類
- ◆ 水果類
- ◆ 奶品類
- ◆ 堅果種子及油脂類



烹調方法：

【少油】

- ◆ 儘量多用
清蒸、水煮、涼拌、
烤、燒、燉、滷

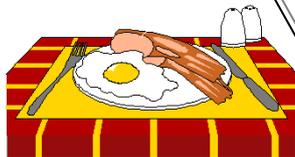
【少鹽】

- ◆ 避免高鹽食品
加工或醃製食品
- ◆ 注意減少鈉攝食
鹽的使用
含鈉調味品
- ◆ 用某些食物提味
酸味—鳳梨、檸檬
糖醋—糖加白醋
甘味—香菜、香菇



食物的攝取原則：

- ◆ 依生活作息定出三餐時間表
- ◆ 每餐吃固定的肉類和主食份數
- ◆ 早餐的牛奶和肉類可以互換
- ◆ 以蔬菜做為調整飽足感的食物
- ◆ 水果也應固定份量，建議於
正餐後吃，而不當做點心。



小心油脂！

- ◆ 總油脂量：包括食物中看不見的油
- ◆ 飽和脂肪：豬油、雞油、椰子油、雞皮、
豬皮、肥肉
- ◆ 高膽固醇：內臟、蛋黃等

應用代糖
取代一般的糖
蔗糖、果糖等

