

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：18.5~23.9kg/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. 適量吃花生、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。



飲食計畫表

身高：_____公分
 體重：_____公斤
 理想體重：_____公斤
 調整體重：_____公斤
 熱量：_____卡/天
 蛋白質：_____克/天

食物類別	總份數	早餐	點心	午餐	點心	晚餐	夜點
乳品類	份	份	份	份	份	份	份
全穀雜糧類	份	份	份	份	份	份	份
豆魚蛋肉類	份	份	份	份	份	份	份
蔬菜類	份	份	份	份	份	份	份
水果類	份	份	份	份	份	份	份
油脂與堅果種子類	份	份	份	份	份	份	份

食物代換表

乳品類

◎1份 80 卡
 = 240cc 脫脂鮮奶 = 3 平湯匙脫脂奶粉
 ◎1份 120 卡
 = 240cc 低脂鮮奶 = 3 平湯匙低脂奶粉

全穀雜糧類 ◎1份 70 卡

= 1/4 碗飯 = 1/2 碗稀飯
 = 1/2 碗熟麵條 = 1/2 碗米粉
 = 1 片薄吐司(25 公克) = 1/2 碗芋頭
 = 1/4 個饅頭(大) = 1/3 條玉米
 = 1/2 碗地瓜 = 1/2 碗南瓜
 = 1/2 碗洋芋 = 2 湯匙麥片
 = 2 片蘇打餅干 = 3 張餃子皮
 = 6 粒栗子 = 1/3 碗紅豆或綠豆
 = 12 粒菱角 = 1/2 碗米苔目
 = 1 片蘿蔔糕(70 公克) = 1/2 把冬粉

豆魚蛋肉類

◎1份 55 卡
 = 一般魚類 35 公克 = 小魚干 10 公克
 = 豬里肌肉 35 公克 = 1/2 根去皮雞腿
 = 去皮雞胸肉 35 公克 = 黃豆 20 公克
 = 毛豆 1/3 碗(60 公克) = 白豆皮 1/2 個
 = 麵腸 1/2 條 = 1 碗無糖豆漿
 = 蝦仁 8 尾 = 牡蠣 65 公克
 = 雞蛋蛋白 2 個 = 魚丸不包肉 2 粒
 ◎1份 75 卡
 = 1 個雞蛋 = 羊肉 35 公克
 = 虱目魚 35 公克 = 肉鯽 35 公克
 = 豬大排(小排)35 公克 = 1/3 條素雞
 = 五香豆干 2 片(小) = 1 塊傳統豆腐(4 小格)
 = 油豆腐 2 個* = 2 平湯匙肉鬆
 = 花枝丸 2 粒

水果類 ◎1份 60 卡

= 1/2 個蘋果 = 13 粒葡萄
 = 1/2 個葡萄柚 = 2 粒蓮霧
 = 1/2 根香蕉 = 1 粒奇異果
 = 1/3 個芭樂 = 2 粒棗子
 = 1/2 個美濃瓜 = 5 粒荔枝
 = 1/2 個小木瓜 = 1 個柳丁
 = 1 片西瓜(連皮半斤) = 1 個加州李
 = 1/8 個鳳梨 = 2 個檸檬

蔬菜類 ◎1份 25 卡

= 100 公克可食部份(如各式葉菜類、瓜果類、莢豆類、菇菌類、筍類、大番茄等)

油脂類 ◎1份 45 卡

= 1/3 湯匙各式植物油 = 1/2 湯匙沙拉醬
 = 5 粒杏仁 = 10 粒花生
 = 1 片培根 = 10 粒開心果
 = 5 粒腰果 = 2 湯匙酪梨(+3g 碳水化合物)

