

* 肉類1份 (可食生重)

55大卡 = 一般魚類 (35克) = 瘦肉1兩 (35)
= 海參 (100克) = 蝦仁 (30克 : 約8隻)
= 烏魚 (35克)
= 烏賊 (40克) = 花枝 (45克)
= 牡蠣 (大) 8個 (65克)
= 大文蛤6個 (去殼60克)
75大卡 = 魚鬆 (25克) (+10g醃類) = 蛋1個
= 虱目魚 (35克) = 雞爪3隻 (30克)
= 脆魚丸 (55克) (+10g醃類)

* 豆製品1份 (可食生重)

55大卡 = 麵腸1/2條 (40克) = 清豆漿 (260c.c)
= 豆包 (濕) 2/3個 (25克)
75大卡 = 毛豆1/2碗 (60克) (+5g醃類75大卡)
= 素雞 (小) (50克) = 百頁結 (25克)
= 傳統豆腐2/3塊 (80克)
= 五香豆干2塊 (35克)
= 干絲1/3碗 (35克)

* 低脂乳品1份 (公克)

80大卡 = 脫脂奶粉3平匙 (25) = 脫脂奶 (240c.c)
120大卡 = 低脂奶粉3平匙 (25) = 低脂奶 (240c.c)

* 油脂與堅果種子1份 (公克)

45大卡 = 葵瓜子30粒 (12) = 瓜子50粒 (20)
= 約1湯匙
= 黑 (白) 芝麻2茶匙 (8) = 酪梨 (70) (含皮)
= 麻油1茶匙 (5)
= 沙拉醬2茶匙 (10) = 杏仁果5粒 (7)
= 植物油1茶匙 (5) = 花生粒10粒 (8)
= 花生粉1湯匙 (8) = 腰果5粒 (8)
= 蛋黃醬1茶匙 (5) = 培根 (10)

* 蔬菜類1份 (100克)

25大卡 = 各種深色、淺色蔬菜 : 包含葉菜類、
海菜、菇類、竹筍、蘿蔔...等

* 水果1份 (購買重量 : 克)

60大卡 = 葡萄柚3/4個 (250)
= 木瓜1/3 (中) 個 (190)
= 西瓜1片 (365) = 香蕉 (小) 1條 (95)
= 枇杷6個 (190) = 水梨 (小) 個 (200)
= 哈密瓜1/4個 (225) = 加州李1個 (110)
= 蘋果 (小) 1個 (140) = 櫻桃8粒 (85)
= 草莓 (大) 5個 (170) = 白柚2片 (270)
= 葡萄8-12個 (120) = 楊桃2/3個 (190)
= 土芭樂1個 (155) = 鳳梨1/6片 (205)
= 金煌芒果 (小) 半個 (140)
= 百香果2個 (190)
= 愛文芒果 (中) 半個 = 玫瑰桃1個 (125)
= 荔枝5個 (185) = 奇異果1個 (125)
= 棗子2個 (小) (140) = 柳丁1個 (170)
= 橘子1個 (190) = 蓮霧2個 (180)
= 水蜜桃 (小) 1個 (145)
= 釋迦 (小) 1個 (105)
= 小蕃茄 (約12個)
= 聖女蕃茄 (約10個)

地址 : 高雄市 8 2 4 燕巢區角宿里義大路 1 號

電話 : 07-6150011

網址 : edah@edah.org.tw

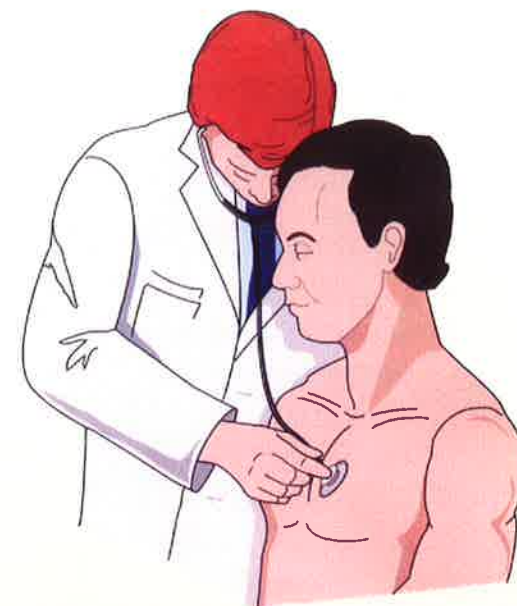
本著作權非經著作權人同意不得轉載翻印或轉售

著作權人 : 義大醫療財團法人

表單編號 : HA-3-0006 (2)

20X29.7cm 2016.03印製 2016.02修訂

糖尿病飲食



 義大醫療財團法人 編印
E-DA HEALTHCARE GROUP

糖尿病飲食

- 一、**定時定量**：維持血糖恆定。
- 二、**維持理想體重**：肥胖會增加胰島素阻抗。
- 三、**均衡攝取六大類食物**：
 1. 低脂乳品類：低脂奶、脫脂奶、起司..等。
 2. 全穀根莖類：米飯、饅頭、麵食類、蕃薯、玉米、紅豆、綠豆...等。
 3. 豆魚肉蛋類：雞、鴨、牛、羊、豬、豆腐、蛋類、黃豆製品...等。
 4. 蔬菜類：深色、淺色蔬菜，葉菜類、菇類...等。
 5. 水果類：各類生鮮水果，如橘子、香蕉、芭樂、柚子...等。
 6. 油脂與堅果種子類：烹調油、堅果類如花生、腰果、瓜子...等。
- 四、**增加纖維質攝取量**：
 - 纖維質→1. 可預防飯後血糖快速上升。
 - 2. 增加飽足感。
 - 3. 預防便秘。
 來源→蔬菜、大番茄、全穀類...等。
- 五、**低油烹調**：多採用清蒸、水煮、滷、燉、烤、涮...等方式。
- 六、**降低油脂總攝取量**：(飽合脂肪及反式脂肪)
 1. 不吃動物性外皮：肥肉、豬皮、鴨皮、雞皮、魚皮...等。
 2. 不吃肥肉、五花肉、雞翅膀...等。
 3. 不吃油炸、油煎、油酥、勾芡、濃湯...等。
 4. 不吃花生、腰果、瓜子、開心果...等堅果類。

- 5. 切忌喝酒。
- 6. 加工食品：香腸、貢丸、蝦餃...等。
- 7. 全脂乳品(全脂奶、起司等)。
- 8. 反式脂肪：奶油、乳瑪琳、烤酥油...等。
- 七、**減少攝取高膽固醇食物**：如腦、肝、內臟、腰子、蟹黃、蝦卵、魚卵及蛋黃...等。
- 八、**避免食用過多鹽份**：忌食太鹹、醃製品、罐頭加工品；減少調味品用量以避免高血壓等心臟血管疾病發生。
- 九、**精緻醣類少攝取**：如含糖飲料、盒裝果汁、甜點、零食及酒類。嗜甜食者，可選用低熱量甜味劑(代糖)，如：阿斯巴甜、糖精、醋磺內酯鉀...等。
- 十、**您可隨意選用的食品**：水煮蔬菜、大番茄、蒟蒻、添加代糖的仙草、愛玉，各式代糖糖果、代糖汽水(如健怡可口可樂)、添加代糖飲料(紅茶、綠茶、黑咖啡等)。
- 十一、**運動**：依個人身體狀況、喜好、配合適度運動。

食物計畫表

姓名：	病歷號碼：	日期：	年	月	日		
總熱量：	大卡/日						
醣類：	公克	脂肪：	公克	蛋白質：	公克		
餐別	份數	早餐	早點	午餐	午點	晚餐	晚點
食物份數							
全穀根莖類							
豆魚肉蛋類							
低脂乳品類							
蔬 菜							
水 果							
油脂與堅果種子類							

食物代換表

- * 全穀根莖類1份 (公克)**
- 70大卡 = 乾飯1/4碗(50) = 糯米腸1/2條(50)
 - = 麵條1/2碗(60) = 甜不辣1.5條(35)
 - = 饅頭1/3個(中)(30)
 - = 馬鈴薯1/2碗(90) = 南瓜1/2碗(110)
 - = 稀飯1/2碗(125) = 芋頭1/2碗(60)
 - = 皇帝豆 21 個(65)
 - = 薏仁3湯匙(90) = 碗粿1/2碗(125)
 - = 綠豆4湯匙(80) = 玉米1/3根(50)
 - = 小餐包1個(25) = 水餃皮3張(30)
 - = 米粉1/2碗(40) = 蕃薯1/2碗(60)
 - = 麥片2平匙(20) = 餛飩皮5張(30)
 - = 蘇打餅3片(20) = 吐司1片(25)
 - = 蘿蔔糕1塊(50) (6*8*1.5 公分)
 - = 燒餅1/4個(+1/2茶匙油)
 - = 口糧餅乾1.5塊(20)
 - = 漢堡麵包1/2個(25)
 - = 去殼菱角7個(50)