

糖尿病外食技巧

中式餐飲應注意

- 1.多選用清蒸、涼拌、水煮、清燉、烤、滷等低油烹調方式。
- 2.宜選清湯，避免濃湯、勾芡食物、碎肉製品(如：肉丸子、獅子頭、蝦球等)含大量太白粉及油脂，儘量少吃。
- 3.多選用青菜以增加飽足感，夾菜時儘可能滴乾湯汁，或用白開水、清湯洗過再吃，可避免食入過多的油和鹽。
- 4.炒飯、炒麵、乾麵(麻醬、炸醬、肉燥)等，油脂量高，不宜食用。
- 5.冷盤之瓜子、瓜子、腰果注意少量食用。
- 6.若無法避免油炸食物時，可將外皮去除後食用或少吃。
- 7.儘量避免攝取糖漬、糖醋、蜜汁等菜餚以及甜點，可以水果替代飯後甜點。
- 8.儘量以白開水、茶或代糖類飲料(如：健怡可口可樂)代替含糖果汁及飲料，也可隨身自備代糖，以增加食物口味。
- 9.可選擇骨頭較多的雞肉、鴨肉或蝦肉食用且將雞皮、鴨皮先剔除再吃。
- 10.各種肉類份量多，不必每一種都吃或都吃完。
- 11.減少食用內容物不清楚或製作方法不明確之食物。

西式餐飲應注意

- 1.多選用生菜沙拉，但沙拉醬酌量沾食，或選適量蕃茄醬、醋或低脂優格代替。
- 2.選用小餐包或法國麵包時請計算份量，且勿塗過量奶油；地瓜、洋芋、通心麵和玉米 均為主食類需計算份量。
- 3.少選焗或奶油、乳酪的主菜。
主菜中雞肉和海鮮油脂含量較低，但經鐵板烹調後吸油多，宜適量食用。
- 5.儘量避免奶昔、冰淇淋、巧克力或奶油蛋糕等高熱量食品。
- 6.選用飲料時，應以鮮奶取代奶精或鮮奶油。

日式餐飲應注意

- 1.可選用烏龍麵、低油涼麵及少量壽司、生魚片。
- 2.日式生菜沙拉的醬汁，通常熱量較低可多選用。
- 3.可選用燒或烤的食物；少選用油炸的食物，如：炸蝦定食、天婦羅、日式炸豬

排。

4.鮭魚、鮪魚和秋刀魚油脂含量較高，而蝦、魚卵膽固醇也高，應少量取用。

5.台式拉麵口味較油膩，需留意油量。

湯大多清淡無油，但要注意鹽份較高，不宜過量。

7.日式火鍋湯頭多用蔬菜熬煮，可多選用；麻辣火鍋、沙茶鍋因湯頭油脂含量高，不建議食用。

火鍋飲食應注意

1.火鍋料應多選新鮮食材之魚、雞、海鮮，少選豬、牛、羊肉，且蔬菜應比肉多，而加工火鍋料如：魚餃、蛋餃、燕餃等，因油脂含量高，少選用。

2.沾料宜選醬油、醋、蔥、薑、蒜、辣椒，少選用沙茶醬、花生粉。

速食店應注意

1.多屬油炸、高熱量食品且蔬菜份量很少，如：炸雞、雞塊、薯條、披薩等，必須衡量每餐所能食用的食物份量後再選取。

2.蘋果派、奶昔、冰淇淋、汽水、可樂、等應避免食用，改選用清茶、清咖啡或健怡可口可樂。