

糖尿病飲食控制原則

- 一、每天適量的攝取六大類食物，不挑食，切忌暴飲暴食，應少量多餐(每日 4~6 餐)，定時定量的飲食習慣，有助於血糖平穩控制。
- 1.五穀根莖澱粉類：適量，每日 2-3 碗，依個人體型及活動量而定。
 - 2.蔬菜：可多吃，每日 3 碟以上各類蔬菜。
 - 3.水果：每日水果 2 個（什麼水果都可選擇，每 1 個約棒球大小）。
 - 4.肉、魚、蛋、豆類：吃適量，每日 4-6 份。
 - 5.奶類：每日 1-2 杯，建議脫脂牛奶或低脂牛奶。
 - 6.油脂：吃最少。

二、可多選擇的食物：

- 1.高纖維食物，可減少醣類的吸收：胚牙米、糙米、燕麥、薏仁、未加工豆類(綠豆、紅豆、豌豆仁)等，以上高纖食品均可替代主食。蔬果亦是良好的高纖食品。
- 2.無熱量的代糖：用低熱量「甜味劑」以代替「蔗糖」如：糖精(Saccharin)、阿斯巴甜(Aspartame)、醋磺內酯鉀(ACE-K)等。
- 3.植物性脂肪，含較多不飽和脂肪酸：橄欖油、花生油。

三、應避免攝取的食物：

- 1.含糖飲料：汽水、可樂、果汁。
- 2.含糖點心：蛋糕、小西點、月餅、年糕、冰淇淋、煉乳、調味乳、布丁、糖果、糖醋菜餚...等食品。
- 3.加工、醃漬食品：各式蜜餞、罐頭類。
- 4.動物性油脂：豬油、牛油、乳酪、各種肉類的皮（鴨皮、雞皮、油煎食物）。
- 5.高膽固醇食物：內臟(腦、心、肝、腰子)、帶殼海產、蛋黃(蝦卵、蟹黃、魚卵、烏魚子) 雞蛋黃一星期勿超過 3 顆。
- 6.高油、高糖、高鹽、高味精的調味料少用，如:花生醬、芝麻醬、沙茶醬、沙拉醬、千島醬、藍乳酪...等。
- 7.少吃高湯、勾芡湯汁，因含高澱粉及油脂類



- 8.核果類:花生、腰果、核桃、瓜子、松子...等高油脂食品少吃。
- 9.酒類飲料含高熱量(每公克酒精=7卡)，血糖不穩定者避免，血糖穩定者可適量飲酒(注意計算熱量攝取)，忌諱空腹喝酒。
360 cc啤酒 (含 4.5%酒精 $\times 7 \times 3.6 = 113.4$ 卡)
150 cc釀造酒=紹興酒、紅露酒(含 16%酒精 $\times 7 \times 1.5 = 168$ 卡)
45 cc蒸餾酒=白蘭地、威士忌(含 41%酒精 $\times 7 \times 0.45 = 129$ 卡)

四、烹調注意事項：

- 1.降量以低油為原則：多用燒、烤、滷、清蒸、清燉、水煮方式，少吃油煎或油炸食品，食物太油可利用開水洗去油份、油炸食品去外殼再吃。
- 2.炒菜選用植物油。
- 3.儘量清淡飲食，勿太鹹。
- 4.吃生菜時，以蕃茄醬、醋、胡椒粉、檸檬汁...等替代「沙拉醬」。
- 5.參加宴會外食，以茶代湯、以水果代甜點。

