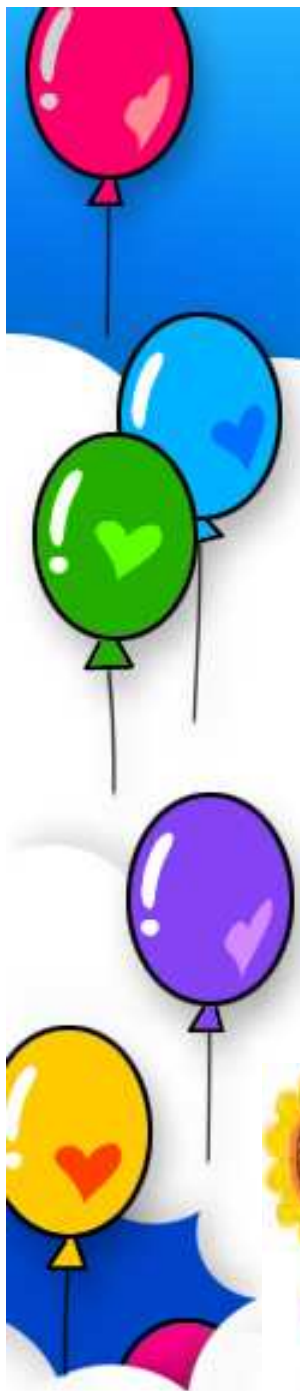


糖尿病 觀念測驗



測驗 1

● 糖尿病的飲食只有糖尿病人才可吃，所以家人和糖尿病人的飲食要完全分開來做。(X)

● 午餐吃多少，沒關係晚餐吃少一點就可以。(X)

● 糖尿病人的飲食，不需和家人完全分開做，只是量的控制。

● 要定食定量，個別並有差異



測驗 2

- 愈甜的水果，愈會使血糖升高，應該完全禁食。(X)
- 芭樂、楊桃不是很甜，可以多吃。(X)

任何水果都可以吃，只是份量要控制。



測驗 3

- 地瓜、芋頭是屬於蔬菜類，可以隨意使用。（X）
- 玉米、馬鈴薯、菱角不會很甜，我可多吃。（X）

地瓜、芋頭、玉米、馬鈴薯、菱角屬於主食類，份量要控制。

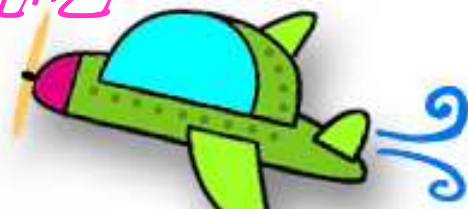


測驗 4

- 糖尿病人可以食用果糖，血糖一點也不會增高。（X）
- 忙的時候、晚一點吃也可以。（X）

果糖經由身體代謝後，仍會轉變成葡萄糖，糖尿病人食用果糖，仍要計算份量。

糖尿病人忙的時候、也不可以晚吃，以免造成低血糖。



測驗 5

蝦仁、蚶、花枝等海產及蛋不可以吃。(X)

豆腐很營養，可以多吃。(X)

蝦仁、蚶、花枝等海產、蛋及豆製品等屬蛋豆魚肉類，雖不含醣，但有熱量，仍不宜過量。



測驗 6

- 糖尿病人已經有打針及吃藥，飲食可以不必控制。（X）
- 糖尿病的良好控制要飲食，運動及藥物一起配合。（○）

糖尿病飲食的控制是非常重要的，即使糖尿病人已經有打針及吃藥，飲食仍要控制。





● 你答對多少呢?

