

糖尿病患低GI年菜

年菜吃得巧，血糖不用惱

糖尿病患年節的控糖撇步

- 均衡飲食：遵循與營養師共同討論的飲食計劃，適量攝取六大類食物。
- 飲食原則把握三低一高，低油、低鹽、低糖、高纖維。
- 膽固醇含量高食物，如：肥肉、動物皮、內臟類，蝦卵、魚卵，淺嚐即可。
- 圍爐火鍋常用的玉米、芋頭、米血、餃類及年節應景的蘿蔔糕、年糕都是主食，需按飲食計劃作代換。
- 多測血糖多運動。



一人份年營養成份分析				
熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂質 (克)	醣類 (克)	纖維 (克)
685	44.5	20.4	80.8	16.0