

引言：

2019年中榮營養諮詢門診舉辦短期「Steno 對話工具」的活動，由營養師協助實習學生引導糖尿病病友，讓病友們從 38 張卡片中，選出最能代表「自身面對食物的感受」，藉此反應控糖中最容易碰到的飲食難關，一起與病友討論並找出前十大問題。統整所有的食物感受卡片中，第一名為「我喜歡吃水果，而且吃很多」。想必是這許多糖尿病病友最想吶喊的心聲。生活在「水果王國」的我們，需要控制好吃的水果份量不是件容易的事情，但至少讓我們先了解，1份15g的醣類是等於多少份水果，怎麼代換？才能知己(自身身體狀況)知彼(食物的含醣量)，活用營養學知識，彈性運用在生活上。讓疾病和生活都能平衡，吃的開心，能活的也舒適。

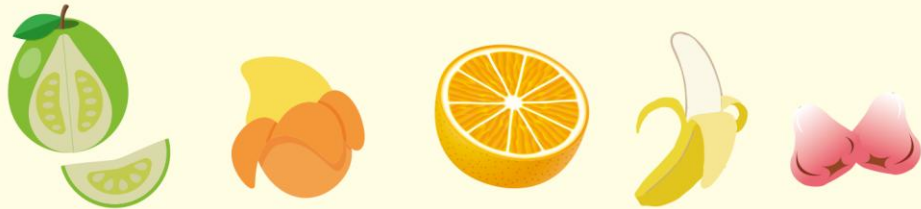
水
果
類

1 份的水果類

(1 份含 15 公克醣類)



1個蘋果(小) 1個柳丁(橘子) 1個梨子(小) 1個李子 1又1/2個奇異果



1/3個泰國芭樂 1/2個愛文芒果 1/2個葡萄柚 1/2根香蕉 2個蓮霧



2/3碗西瓜 2/3碗木瓜 2/3碗哈密瓜



2個棗子 9個荔枝 13粒葡萄 23顆聖女蕃茄



臺中榮民總醫院
Taichung Veterans General Hospital