

糖尿病飲食原則

- 1、儘量避免攝取精緻醣類或加糖食物，如蛋糕、西點、飲料等。
- 2、全穀雜糧類：以五穀飯取代精緻白米飯。
- 3、蔬菜水果類：選用新鮮季節性蔬菜及水果。
- 4、豆魚蛋肉類：黃豆及其製品優於白肉(魚、海鮮、雞肉)優於紅肉(豬、牛、羊肉)。
- 5、油脂類：選用植物油，如：橄欖油、花生油、苦茶油、大豆油、芥花油等。
- 6、奶類：低或脫脂奶優於全脂奶。
- 7、烹調方式：清蒸、水煮、涼拌、滷、烤、燉為主；少炸、勾芡、糖醋、蜜汁等方式。
- 8、盡量避免喝酒應酬，需限量飲用，避免空腹喝酒造成低血糖。

食物代換表

全穀雜糧類 一碗

- =熟麵條2碗或稀飯2碗
- =中型芋頭1個或小蕃薯2個
- =玉米1根或馬鈴薯2個
- =市售全麥饅頭1又1/3個
- =饅頭1個或山東大饅頭4/5個
- =全麥吐司4薄片或厚片吐司2片
- =蘿蔔糕4塊

豆魚肉蛋類 一份

- =無糖豆漿1杯(240cc)
- =傳統豆腐2格或盒裝豆腐半盒
- =小方豆干1又1/4片或三角油豆腐2個
- =草蝦6隻
- =文蛤6個
- =去皮雞胸肉或雞腿2/3隻
- =鴨肉、豬小里肌肉、羊肉、牛腱(35公克)
- =雞蛋1個

蔬菜類一碟(1碟=1份)

- =蔬菜生重100公克
- =收縮率高的蔬菜，如：莧菜、地瓜葉、金針菇(煮熟後)約佔半碗
- =收縮率低的蔬菜芥蘭菜、青花菜(煮熟後)約佔2/3碗

乳品 一份(1杯=240毫升)

- =低脂或脫脂牛奶1杯
- =低糖或無糖優酪乳或優格1杯
- =低脂或脫脂奶粉3湯匙
- =低脂乳酪(起司)1又3/4片

油脂與堅果種子類 一份 一份油脂

- =芥花油、沙拉油等烹調用油1茶匙
- =沙拉醬2茶匙或蛋黃醬1茶匙
- =培根1片

一份堅果種子類

- =開心果10粒
- =腰果5粒
- =黑(白)芝麻2茶匙

水果類 一份

- =相當於1個拳頭大小或約1個飯碗切好的各種水果(約八分滿)
- =桃子/李子/西洋梨/富士小蘋果1個
- =土芭樂/葫蘆芭樂1個
- =蓮霧2個
- =西瓜1片
- =葡萄8粒
- =枇杷6個

