



# 糖尿病飲食原則

提供糖尿病患者的飲食建議，幫助您控制血糖。我們將探討飲食原則、外食技巧、食物選擇等重要主題。



# 飲食基本原則



## 均衡攝取

均衡攝取六大類食物，定時定量，固定醣類份量。



## 高纖低油

多選擇高纖食物，少油少鹽，多用植物油。



## 避免不良食物

避免油炸、醃製及加工食品，少吃精緻糖類食物。

# 外食技巧



## 控制澱粉

固定澱粉攝取量，選擇簡單烹調方式。



## 增加蔬菜

每餐至少一份蔬菜，避開醬汁及濃湯。



## 優質蛋白

選擇低飽和脂肪的豆類、海鮮、雞肉。



# 醣類攝取

## 每日醣量原則

- 平均分配每日醣量
- 選擇低升糖指數食物
- 水果及乳品勿過量
- 多食用高膳食纖維食物

## 未精緻澱粉優先

- 燕麥、糙米、藜麥、蕎麥
- 番薯、南瓜、芋頭、山藥
- 玉米、馬鈴薯

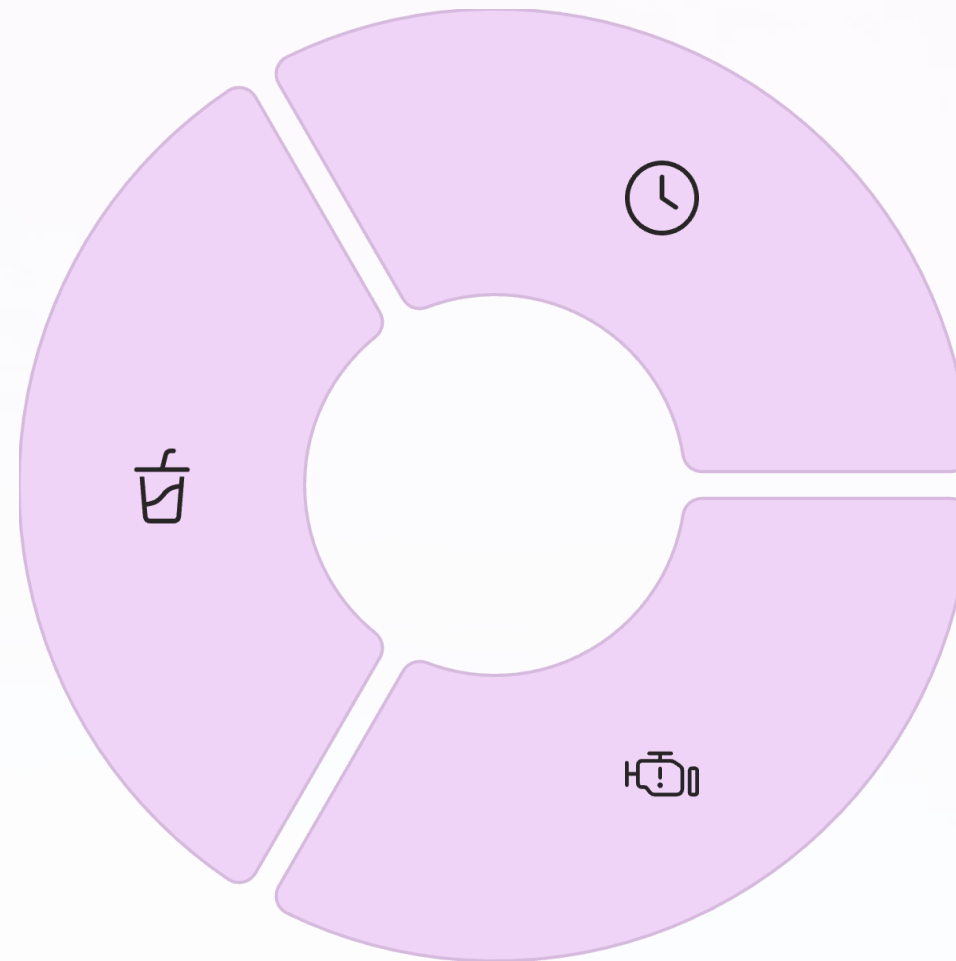


# 升糖指數與水果選擇

升糖指數(GI值)：吃下醣類食物後，造成血糖上升的速度與波動的大小。

## 低GI水果

柳丁、奇異果、蘋果、芭樂、梨子、橘子、哈密瓜



## 食用時機

一天上限2份，一餐勿超過1份

## 注意事項

新鮮水果優於果汁，不甜的水果亦不可多吃

# 蛋白質與脂肪

## 蛋白質

攝取量與健康人相同，選擇高品質蛋白質。

- 高生物價蛋白質：蛋、雞、魚等肉類
- 豆腐、豆乾等黃豆製品

## 脂肪

限制飽和脂肪，避開反式脂肪。

- 反式脂肪：棕櫚油、椰子油、加工食物
- 優選植物性油脂及富含Omega-3的食物
- 芥花油、亞麻籽油、鮭魚





# 酒精與飲料

## 酒精建議

- 適量飲酒，不空腹飲酒
- 男性每日不超過2酒精當量
- 女性每日不超過1酒精當量

## 飲料原則

- 以無糖為原則
- 乳製品2份以內
- 避免調味乳
- 勿取代白開水

1酒精當量 = 15g純酒精 = 40c.c.白蘭地 = 30c.c.高粱酒 = 360c.c.啤酒 = 150c.c.葡萄酒



# 鈉的控制



## 控制總量

攝取量應少於2300mg（約食鹽6克，1茶匙）



## 飲食選擇

減少外食，拒絕加工製品，避開醃製食品



## 替代調味

使用天然食材作為辛香料（蔥、薑、蒜、白醋、肉桂）



# 總結與實踐

## 均衡飲食

定時定量，均衡攝取六大類食物，  
固定醣類份量。

## 明智選擇

選擇未精緻澱粉，低GI食物，高品質蛋白質，健康脂肪。

## 生活習慣

控制鈉和酒精攝取，保持充足水分，  
避免加工食品。