











隱藏的糖分與 糖尿病

許多食物都包含比想像中更多的糖分。食用高糖分的食物，讓您難以管理血糖，而可能造成嚴重的健康問題。

以下是人們常吃的高糖分食物。*

 = 1 茶匙的糖或
4 克碳水化合物

普通「可樂」飲料 (12 盎司) 152 大卡、39 克碳水化合物	
Kool-aid 飲品 (12 盎司) 150 大卡、38 克碳水化合物	
蜂蜜 (1 茶匙) 64 大卡、17 克碳水化合物	
果凍 (1/2 杯) 83 大卡、20 克碳水化合物	
硬糖 (3 片 - 奶油糖類) 66.6 大卡、16 克碳水化合物	
甜味穀片 (1/2 杯至 1 杯)	這類穀片很多都屬於高熱量、 高碳水化合物和高糖分。
果醬 (1 茶匙) 51 大卡、14 克碳水化合物	
含濃縮糖漿的罐頭水果 (1 杯) 189 大卡、51 克碳水化合物	
天然果汁 (柳橙、葡萄等) (8 盎司) 112 大卡、26 克碳水化合物	
薑汁汽水 (12 盎司) 124 大卡、32 克碳水化合物	

*以上顯示的碳水化合物和卡路里為平均值。所有數字都已四捨五入。

您的糖尿病目標就是讓血糖水準盡可能保持接近正常水準。避免食用高糖分食物是方法之一。

購物時請仔細閱讀食品標示。食品標示對您很有幫助！