

我可以吃什麼？

重點事項

理想的膳食計畫包括均衡的碳水化合物（醣類）、蛋白質和良好的油脂。碳水化合物是身體主要的能量來源。您每天吃下的卡路里大約有一半來自碳水化合物。

認識您的食用份量
測量您的食物



茶匙 1/2 杯 手掌

您在進食時，血糖會上升。如果您的飲食適量且均衡，血糖就會比較容易控制。您會從身體提供能量所需的食物中取得糖分，而不會有高血糖問題。

購物時一律檢查食品標示

Nutrition Facts	
Serving Size: 1/2 cup (40g) Servings Per Container: 13	
Amount Per Serving	
Calories 150	Calories from Fat 7
% Daily Value*	
Total Fat 3g	4%
Saturated Fat 0.5g	2%
Trans Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 140mg	6%
Total Carbohydrate 27g	9%
Dietary Fiber 4g	15%
Sugars 1g	
Protein 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%

食物種類選擇範例

含碳水化合物的食物

穀物、豆類、澱粉類蔬菜

食用份量：1/2 杯
15 克碳水化合物
80 大卡



義大利麵、米飯、玉米、豌豆、馬鈴薯、冷泡和熱沖穀片、1 片麵包

水果

食用份量：
1/2 杯果汁、
1 杯現切水果
15 克碳水化合物
60 大卡



一個小型蘋果、柳橙、香蕉或梨子、1/2 個小型葡萄柚、15 顆葡萄

牛奶

食用份量：
1 杯
12 克碳水化合物
80 大卡



脫脂或低脂牛奶、優格、白脫牛奶或豆漿

低碳水化合物或零碳水化合物的食物

蔬菜（非澱粉類）

食用份量：
1/2 杯（熟食）、
1 杯（生食）
25 大卡



芹菜、節瓜、胡蘿蔔、花椰菜、綠葉蔬菜、番椒和番茄

肉類

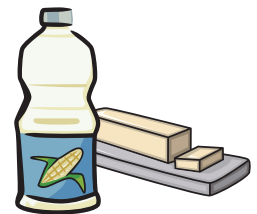
食用份量：
2-3 盎司（手掌）
150 大卡



瘦肉、魚肉、雞肉或雞蛋、乳酪及花生醬（2 茶匙）

油脂

食用份量：
1 茶匙
45 大卡



食用油、美乃滋、人造奶油或低脂沙拉醬

膳食計畫範例

早餐

1/2 根香蕉
1 片全麥吐司
1 茶匙人造奶油
1/2 杯熱沖穀片
1 杯脫脂或低脂牛奶、咖啡或茶

午餐

1/2 杯水煮鮭魚
1 茶匙美乃滋
1 片全麥麵包
1 茶匙人造奶油
1 小顆切片馬鈴薯
1 杯甜瓜
1 杯無糖或低脂優格

晚餐

3 盎司的雞肉（小型雞胸肉 1/2 個）
1/3 杯糙米
1 杯青花菜
1 茶匙食用油
混和綠葉蔬菜沙拉加上
2 茶匙低卡醬汁
1 1/4 杯草莓

點心

（如果建議食用的話）

您可以食用許多健康的食物。您的醫生、糖尿病衛教人員或營養師會協助您了解如何在適當的時間食用適量的適當食物，以控制您的血糖。