



(一) 糖尿病-健康飲食原則

1. 定時定量，不暴飲暴食。
2. 含糖食物適量攝取：含糖食物有主食類、水果類、奶類。
3. 維持理想體重。肥胖病人，如能減輕體重至標準範圍並維持之，有助於病情的穩定。
 我的理想體重是：_____公斤
4. 少吃精緻糖類的食物，如糖果、蜂蜜、汽水、蜜餞、糕餅類。
 (喜食甜食者，可用代糖來調味。)
5. 少吃油煎、油炸或油酥及豬皮、雞皮、鴨皮等含油脂量高的食物。
6. 炒菜宜選用植物油(如：芥花油、苦茶油、橄欖油或紅花籽油等)；避免使用動物油脂(如：豬油、牛油、肥肉或奶油等)。
7. 多吃蔬菜，每餐至少半碗，可延緩血糖的升高。
8. 避免芎芨食物及過度精緻主食類，選擇糙米、燕麥、全穀類主食。
9. 適量運動。每天至少運動_____分鐘。(如：快走、慢跑、騎腳踏車等)
10. 常測血糖：維持在空腹 $<130\text{mg/dL}$ ；飯後2小時 $<180\text{mg/dL}$
11. 可自由攝取的食物：無糖飲料、清茶、白木耳、青綠色大蕃茄、小黃瓜、山粉圓、蒟蒻、洋菜凍、仙草、愛玉(使用代糖)。

國人飲食指南



資料來源：衛生福利部國民健康署 2018年頒布

認識食物種類(1-2)

含醣食物(會升血糖的食物)		
全穀根莖類(澱粉)	血糖升得快	白飯、糯米飯、稀飯、麵條/米粉/米苔目(去湯)、山東大饅頭、冷凍饅頭、白吐司、小餐包、蘇打餅乾、波蘿麵包、奶酥麵包、餃子皮、餛飩皮、小湯圓、南瓜/芋頭、玉米、蘿蔔糕、燒餅、蛋黃酥、其他加工糕餅類
	血糖升得慢	糙米飯、紅/綠豆湯(去湯)、冬粉、麥片、燕麥、蕎麥麵、蕃薯/山藥、蓮藕、栗子、蓮子、紅薏仁、菱角
水果	泰國芭樂、土芭樂、香瓜、水梨、香蕉、奇異果、加州李、西瓜、青棗、小蘋果、柚子、蓮霧、木瓜、荔枝、柳丁、枇杷、櫻桃、草莓、龍眼、葡萄、釋迦、鳳梨、哈密瓜、小番茄、百香果、橘子、葡萄柚、甘蔗、山竹、榴槤、黑棗/紅棗	
奶類	鮮奶240c.c(150大卡)=全脂奶粉4湯匙 低脂鮮奶240c.c(120大卡)=低脂奶粉3湯匙 脫脂鮮奶240c.c(80大卡)=脫脂奶粉3湯匙	

蔬菜、蛋白質、油脂(不升血糖的食物)		
蛋白質	豆類	濕豆包、豆漿、麵腸、黑豆/黃豆/毛豆、干絲、素鵝/素雞、板豆腐、五香豆干、嫩豆腐、黃豆干、臭豆腐、三角油豆腐、雞蛋豆腐
	蛋魚肉類	雞蛋/皮蛋/鹹蛋/鵪鶉蛋、瘦肉(魚/蝦/雞胸肉/去皮雞腿肉/豬大里肌)、龍蝦、白海參、花枝/小卷、蚵仔/蛤蜊、草蝦仁、大頭蝦、魚鬆、豬大/小排、鮭魚/鱈魚/虱目魚/烏魚/肉鯽、豬後腿肉、梅花豬、五花牛、牛腩、牛小排
蔬菜	冬瓜、絲瓜、胡瓜、大黃瓜、小黃瓜、大番茄、白蘿蔔、海帶、黃豆芽、綠豆芽、花椰菜、洋蔥、韭菜、高麗菜、芥藍菜、地瓜葉、竹筍、菇類……等各式葉菜類	
油脂	植物油(葵花子、花生油、大豆沙拉油)、動物油(豬油、牛油、雞油)、蛋黃醬、鮮奶油、沙拉醬、花生醬、花生粉、奶油乳酪、酪梨、夏威夷火山豆、核桃仁/杏仁果/腰果/花生/開心果	