

要點 (Suggestion)

- 白天定時食用3餐。
- 每天要吃全穀類的麵包和穀類、蔬菜和水果。
- 要吃乾豆、裂莢乾豌豆、小扁豆和大麥。
- 盡量多吃“可放心吃”食品單上的各種蔬菜。
- 去掉肉上所有的脂肪和雞裡的雞皮。不要用它們來做其他的食品。
- 燒菜時要盡量少用油。試試蒸、煮、用水炒來吃。
- 麵包上只抹上一小點人造黃油。
- 尽量少用鹽、醬油和味精，因為這些調料含鹽量很高。
- 限用含鹽含糖高的醃肉和醃菜。
- 酒精會影響對糖尿病的控制。它的熱量和能量很高。請和您的營養師或醫生談談飲酒的事。
- 如果身體肥胖，要爭取慢慢減肥。
- 鍛鍊身體很重要。爭取每天鍛鍊30分鐘
- 步行、游泳、跳舞

切記

只有在服用胰島素或服用治糖尿病的藥時才需要吃一點東西。(僅僅服用Metformin[甲福明]、Glucophage[庫魯化]或Acarbose[阿卡波糖]時通常不需要吃東西。)

健康飲食的學問很大。請和一位營養師聯繫，他可幫助您製訂您個人的飲食計劃。

飲食計劃範例 (Sample Meal Plan)

數量多少因人而異。

早餐

1碗米飯或麵條和“可放心吃”食品單上的蔬菜，或粥，或高纖維、低糖份的穀類，和低脂酸奶，和1個生吃的水果或1杯不加糖的水果，和/或全穀類的麵包/烤麵包，薄薄一層人造奶油或花生醬，蔬菜酸酵母醬/酸酵母醬或“不加糖”的果醬

午餐

一小“巴掌”大的肉、魚、雞，或1小份雞蛋、刀豆、或豆腐，和1碗米飯或麵條，或全穀類的麵包，或小甜圓麵包，和“可放心吃”食品單上的蔬菜，和1個生吃的水果，或低脂酸奶

晚餐

西洋菜清湯 - 甜瓜，一小“巴掌”大的瘦肉、雞、魚，或1小份雞蛋、刀豆、豆腐，和1碗米飯或麵條，或1個中等大小的馬鈴薯，和“可放心吃”食品單上的蔬菜，和1個生吃的水果，或1杯不加糖的水果

三餐之間

清水、茶、咖啡、或低熱量的飲料。

2片黑麥麵包乾，或2塊脆餅乾，1個生吃的水果，或1份低脂酸奶，或1小杯低脂牛奶，或1片中等大小的全穀類麵包

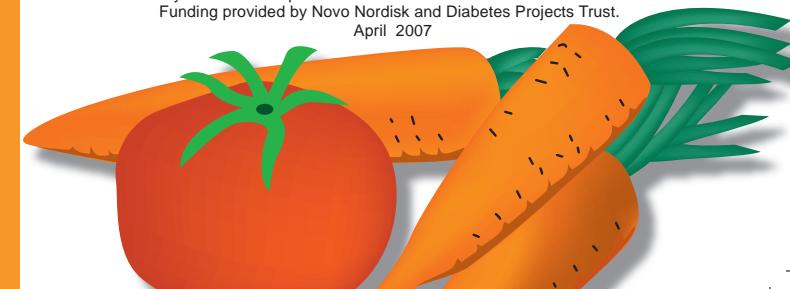
CHINESE

COUNTIES MANUKAU DISTRICT
HEALTH BOARD
A Community Partnership

糖尿病 患者 基本 食品指南

A BASIC GUIDE TO FOOD FOR
PEOPLE WITH DIABETES

Produced by the diabetes specialist dietitian of Whitora Diabetes Service CMDHB.
Funding provided by Novo Nordisk and Diabetes Projects Trust.
April 2007



少吃 (Avoid)

含糖多的食物

各種各樣的食糖 –
甜藕/豆瓣醬
果醬、酸果醬、蜂蜜
糖蜜、金黃色糖漿
棒糖、巧克力、刺槐豆、花生太妃糖
甜煉乳
甜水果、乾果脯
果凍
冰淇淋、甜布丁、薄烤餅
蛋糕、甜餅乾、小圓甜麵包
Muesli條
甜露酒
速溶水果粉飲料
冰鎮茶
某些增味咖啡和牛奶
泡沫飲料、增味礦泉水
水果汁、蔗糖汁



含脂肪多的食物

肥肉，如：肥的醃肉、鹹肉、香腸
雞肉、鴨肉和豬腳
肉餡餅、酥皮餡餅、春捲
炸馬鈴薯條、蝦條
抹黃油的食物
奶油、椰酪、奶油乾酪
蛋黃醬、沙拉調料
雞脂肪、雞油、烤肉油、
豬油、動物油製的起酥油
植物油製的起酥油、黃油、印度酥油、棕櫚油
油炸食品
高脂肪快餐
油炸的午茶點心



多吃 (Eat Regularly)

碳水化合物(含澱粉多的)食品

- 每餐食用數量相似的碳水化合物食品
- 這些食物有助於平衡血液中的糖分
- 黑體字表示釋放緩慢的碳水化合物

大米 – 印度巴斯馬蒂香米、
澳洲硬長米，或煮得半熟的
Uncle Bens麵條、意大利麵
條、實心細麵條，粥

全穀類麵包或小圓麵包，或全
麥填餡麵包、全麥麵包、脆餅
乾、黑麥麵包乾

乾豆、茄汁烤豆、黃豆、裂莢乾豌豆、小扁豆
馬鈴薯、甜薯、玉米、歐防風

高纖維、低糖份的早餐穀類 – 燕麥片、**All Bran**全穀
片、**Special K**早餐穀類、Weetbix小麥片

水果 – 生水果、燉水果或無糖罐頭水果
普通大小的每天 3–4 個



蛋白質食品

- 選擇「巴掌」大小每天 1 到 2 餐
把肉中所有脂肪和雞裡的雞皮剔除，扔掉。
- 瘦肉、雞肉、魚、海鮮、豆腐、乾豆
每週 3–4 個雞蛋

低脂肪乳製品或代用品

- 每天選用 2–3 份
不加糖的或“減肥”的減脂牛奶、
淡豆漿、酸奶
- 乳酪 – 荷蘭乳酪、薄片型、減脂型



脂肪

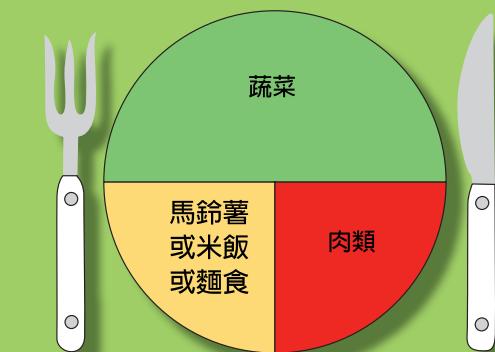
- 少量使用
- 食油 – 如：低脂酸菜油、橄欖油、花生油
用這些油製成的人造黃油
- 花生醬、焙乾的乾果、牛油果

可放心吃 (Eat Freely)

每天多吃蔬菜 – 可選食的蔬菜

例如：

蘆筍	豆芽	胡蘿蔔	菜心
芥菜	生菜	南瓜	蔥
白菜	甜菜根	花菜	黃瓜
青刀豆	蘑菇	海帶	番茄
竹筍	西蘭花	芹菜	日本大根
芥藍	洋蔥	牛皮菜	西洋菜
黃芽白	捲心菜	辣椒	茄子
韭蔥	豌豆	菠菜	蓼薺



添加以下花色品種：

- 香草、香料、大蒜、姜
酸酵母醬、蔬菜酸酵母醬、低熱量的或“清淡”的沙拉調料
“減肥”的果凍
醋、辣醬油
醬油、番茄汁或番茄醬
檸檬、酸橙、大黃
糖精

選什麼飲料？

- 每天飲用 6–8 杯飲料
- 水
- 茶、咖啡
- 清湯
- “減肥”的或低熱量的飲料

