

## 糖尿病飲食規則

### Principles of Diabetic Diet

1. 定時飲食及保持良好的飲食習慣，每日應包括三餐及一至兩次的小吃，並選擇合適的食物種類及適當的份量，最好每隔四至五小時吃一小餐。
2. 減少用糖類，如砂糖、黃糖、冰糖和蜜糖等，若要加糖可用假糖代替，如 Sweet & Low, Equal, Splenda 等。
3. 減少進食有糖的食品，飲品或調味品，如甜豆奶、波霸奶茶、汽水、煉奶、甜飽、果醬、蜜棗、無花果、糖果及各類甜品、甜酸食物、燒烤醬、海鮮醬、甜麵醬、酸梅醬和蠔油等。
4. 減少吃白飯，粥，糯米及米類製品如腸粉、米粉、河粉、粽、湯丸、年糕。
5. 減少吃高澱粉質的水果如香蕉及榴槤。
6. 選擇含纖維素高的食物，如糙米(brown rice)、乾豆類（黃豆、眉豆、黑豆等）、全麥麵包（100% whole wheat）、麥片(oatmeal)、鮮果和蔬菜等。
7. 以下是含有碳水化合物（澱粉質和糖）的食品，需適量進食。

飯、麵、粥、粉、麵包、麥片、餅乾  
番薯、薯仔、芋頭、淮山、薏米、葛、  
粟米、青豌豆和乾豆類等



每餐大約一碗飯/麵/麥片  
或二片麵包  
(一碗 = 八安士)

水果



每日二至三個小型水果

牛奶（脫脂 Fat Free 或  
1% 低脂 Low fat）  
或加鈣純豆奶



每日大約二杯  
(一杯 = 八安士)

8. 有時可飲用半杯（四安士）純果汁以代替一個水果。
9. 選擇低脂肪蛋白質類食品，如瘦的肉類、魚類、海鮮、雞胸肉、豆腐和蛋白等。肉類應切除脂肪和皮。適量進食果仁、種子（瓜子）、花生醬等。每日可進食大約 6 安士肉類和 1 安士果仁。

10. 減少吃含有高膽固醇的食品，如內臟（肝、腎、腰、腦）、蛋黃、蝦、墨魚和魷魚等。
11. 減少吃動物脂肪（豬油、雞油、牛油）、煎炸食物、點心、人造牛油、沙律醬和椰汁。
12. 烹飪時可用少量的植物油，如菜籽油（canola oil）、橄欖油（olive oil）等。每日可進食 6 茶匙油。
13. 多選用蒸、灼、炆、煲和烤的烹飪方法。
14. 減少吃鹹（高鈉質）的食物和調味品，如鹹蛋、鹹魚、火腿、臘味、罐頭食品、鹽、豉油、魚露、蠔油、味精、豆豉、辣椒醬、豆瓣醬、蝦醬和腐乳等。
15. 多選用低鈉質的調味品及配料，如芹菜、辣椒、蒜頭、薑、洋蔥、青椒、香菜（芫茜）、胡椒、咖喱粉、五香粉、花椒、八角、醋和檸檬汁等。
16. 避免空腹喝酒，以免引起低血糖反應。
17. 可以選擇無糖飲品（Diet or sugar free）、清湯、咖啡和茶等。