




糖尿病飲食-認識含醣食物

均衡飲食-食物六大類





控制總醣量-4大類含醣食物

精製糖	水果類	全穀雜糧類	乳製品
冰糖、砂糖、黑糖、蜂蜜、果糖等	所有水果(例如:西瓜、蘋果、芭樂、木瓜、橘子、檸檬等)	米與米製品、麵粉製品、燕麥片、紅豆、綠豆、薏仁、地瓜、芋頭、南瓜、山藥等	鮮奶、起士、優格、優酪乳等
			

份量代換原則

1 份醣類食物 = 15 公克碳水化合物

<p>糖 (砂糖、 蜂蜜)</p> 	<p>水果</p> 	<p>乳製品</p> 	
		<p>奶粉</p>	<p>鮮奶 240ml</p>
		<p>全穀雜糧類</p>	
<p>飯</p> 	<p>麵食 粥 地瓜</p> 	<p>麥片</p> 	<p>吐司 (薄)</p> 
			
<p>全穀雜糧類</p>			
<p>饅頭</p> 	<p>玉米</p> 	<p>紅豆 綠豆 (生)</p> 	<p>紅白小湯圓 (生)</p> 
<p>山東大饅頭1/5個 冷凍饅頭1/4個</p>	<p>約6公分 (食指長)</p>		

食品原料

品名:XX 米奶

成份:特級砂糖、白米、花生、芝麻、水

內容物:250 毫升

成份中何者為含醣食物?



營養標示	
每一份量 125 毫升 本包裝含 2 份	
每份	
熱量	72.2 大卡
蛋白質	0.8 公克
脂肪	1.0 公克
飽和脂肪	0.3 公克
反式脂肪	0 公克
碳水化合物	15 公克
糖	10 公克
鈉	10.6 毫克

食品標示

營養標示	
每一份量 100 毫升 本包裝含 4 份	
每份	
熱量	55 大卡
蛋白質	3.2 公克
脂肪	1.4 公克
碳水化合物	7.5 公克
糖	2.9 公克
鈉	37 毫克

- 此產品包裝含 4 份
- 碳水化合物=醣
- 碳水化合物含: $4 \times 7.5 = 30$ 公克

此產品含有 30 公克的碳水化合物
=為 2 份醣
=飯 1/2 碗

資料來源：

郭常勝、涂美瑜、邱敏甄、王柏勝、林芸甄(2015)·食物代換速查輕圖典(初版)·三采。

台灣諾和諾德衛教檔