

## 可放心吃...

“可放心吃”食物可以加添變化又不增加血糖水平。每天選擇多種的蔬菜，大量食用

例如：

蘆筍	蘑菇
甜菜根	洋蔥
西蘭花	荷蘭芹
豆芽	豌豆
黃豆芽	辣椒
椰菜	捲心菜
紅蘿卜	南瓜
椰菜花	蘿卜
西芹菜	官達菜
佛手瓜	荷蘭豆
黃瓜	菠菜
茄子	蔥
青刀豆	日本大根
海帶	芋頭葉
韭菜	番茄
生菜	西洋菜
角瓜	小胡瓜

## 日常飲食...

### 碳水化合物（含澱粉的食物）

每餐進食相同份量的碳水化合物以確保均衡的血糖水平。攝食過度將會提高血糖水平。選擇全麥或全穀食物，如燕麥、黑麥、大麥和麥糠。

麵包、麵包卷  
皮塔麵包、克力加餅乾  
薄脆餅乾、鬆餅  
烤餅、船形麵包  
烤肉、薄煎餅  
干豆、茄汁烤豆、豌豆、小扁豆  
米飯、麵條、意大利粉  
甜薯、馬鈴薯、玉米、防風根  
山藥、面包果、芋頭、木薯  
青香蕉（已煮）  
麥片粥、早餐麥片（低糖）  
水果 – 生水果、炖水果或罐頭水果（無糖）  
2-3個普通大小的水果

## 為使飲食更平衡和健康，請包括下列食物...

### 蛋白質食物

每天少量食用1到2次  
去掉脂肪的肉，或去皮的雞肉  
魚及海產品、雞蛋  
干豆、豌豆、小扁豆（如茄汁烤豆，豆沙拉）

### 低脂奶製品

每天食用2到3次  
牛奶或豆奶  
酸奶（無糖或低糖）  
鬆軟奶酪  
其他低脂奶酪

### 脂肪

少量食用  
人造牛油、花生醬  
油 – 例如 橄欖油、介花籽油、花生油、豆油  
堅果仁（乾烤）  
牛油果

## 少吃...

### 高糖食品

高糖食品會增加你食物中的碳水化合物，進而提高血糖水平。

### 糖 – 所有類型

果醬、橘子醬、蜂蜜  
糖蜜、糖漿  
棒棒糖、巧克力、花生太妃糖  
甜煉乳  
加糖水果  
果凍、冰淇淋  
布丁和餐後甜品  
蛋糕和餅乾  
Muesli條  
甜露酒  
速溶水果粉飲料  
冰鎮茶  
一些增味的咖啡及奶  
泡沫飲料、增味礦泉水  
果汁（包括不加糖的種類）  
高能飲料

### 含脂肪多的食品

過多的飽和脂肪會增加患心臟病的危機。過多的脂肪增加能量的攝入，使體重增加

油炸食物及高脂肪的小吃  
含脂肪多的肉類、如意大利腸、罐頭咸牛肉  
乾腊腸、午餐肉腸、高脂煙肉  
餡餅、酥皮糕點、丹麥麵包  
高脂餅乾、克力加及蛋糕  
高脂肪的咸點，如香腸卷  
薯條  
奶油、椰子油、奶油干酪，酸奶油  
蛋黃醬、沙拉醬  
油滴、豬油、板油、印度酥油、棕櫚油，牛油  
高脂肪的便餐

## 不同品種的食物可加添變化...

香草、香料、大蒜  
酸酵母醬/蔬菜酸酵母醬  
低熱量的或清淡的沙拉調料  
代糖  
減肥果凍  
醋  
辣椒醬  
醬油、番茄汁或醬  
檸檬、大黃

## 飲料的選擇？

每天飲用6-8杯飲料  
水  
茶、咖啡  
清湯  
減肥飲料或低熱量飲料或蘇打水

這是糖尿病病人在日常飲食中需要包含的食物種類的基本指南。

還有更多有關健康飲食的知識。請與營養師聯系以得到更多關於你個人的飲食計劃的建議。

## 飲食要點...

- 每天三餐的食量要平均
- 每天的食物中要包括全穀面包、穀類、蔬菜及水果。  
經常食用干豆、豌豆及扁豆。
- 只用少量的人造牛油或花生醬抹在麵包上，或盡量使用低脂的果醬或奶油
- 無油烹調 – 蒸、煮、烤、微波爐、燒；或用水、高湯或微量的食油來炒
- 如要使用椰油，盡用少量，並用水或低脂牛奶稀釋。
- 烹調時只用少量食鹽，並且避免把它放在桌子上。
- 如果食量不夠，可用“可放心吃”表上的蔬菜補充。
- 酒精會影響對糖尿病的控制。它的熱量很高。請和你的營養師或醫生商量。
- 如果你體重超出正常，應逐漸減輕體重。
- **運動非常重要**，每天要爭取30分鐘的運動時間，步行是  
很好的運動。

**切記!**  
定時進食對在服用糖尿病藥物或胰島素的人士  
非常重要

## 食譜範例...

### 早餐

一個生的或未糖化的水果，及/或酸奶，及/或麥片粥，及/或全穀的麵包塗上稀薄的人造牛油或花生醬或番茄醬等  
茶或咖啡（無糖）

### 午餐

湯（選擇性）  
“可放心吃”表上的蔬菜  
“碳水化合物”表上的全穀麵包，麵包卷或薄脆餅乾等  
少量的人造黃油或低脂塗抹醬  
瘦肉、魚、雞蛋、或雞或低脂奶酪或干豆 – 一小份  
和/或酸奶

生的或未糖化的水果1個  
茶或咖啡（無糖）

### 晚餐

湯（選擇性）  
少量的瘦肉或魚或雞肉  
（無脂肪、香酥料等）  
馬鈴薯、甜薯、米飯或意大利麵、  
或麵條、烤肉或薄煎餅或青香蕉（已煮）、  
或芋頭（常規食用量）  
蔬菜  
生的或未糖化的水果1個  
茶或咖啡（無糖）

晚餐的建議是：  
1/2 蔬菜  
1/4 肉類或肉類代替食品  
1/4 碳水化合物

### 三餐之間...

水、茶、咖啡或低熱量飲料

必要時，補充一些小吃，如 –  
2片薄脆餅乾或克力加餅乾  
1個水果或一個酸奶或  
1小杯牛奶  
或1薄片麵包

是否需要小吃是根據你的體重、藥物治療和個人情況而定。  
如果你不肯定，可諮詢你的營養師。

### 其它可提供的小冊子：

- “這是糖尿病看到曙光的時候”
- 生活在糖尿病和胰島素
- 新西蘭超市購物指南
- 心血管危機和糖尿病
- 測試你的血糖
- 健康的生活
- 糖尿病和腎病
- 糖尿病及眼睛
- 足部護理

# 糖尿病患者 基本飲食指南

此手冊根據新西蘭糖尿病協會  
經諮詢新西蘭營養協會  
會員而製定

Diabetes New Zealand  
PO Box 12 441  
Wellington

新西蘭糖尿病協會網址：

**www.diabetes.org.nz**

如需要其它新西蘭糖尿病協會的出版物  
請聯系：

Diabetes Supplies Ltd  
PO Box 54 Oamaru

電話：0800 DIABETES (0800 342 238)  
傳真：03 434-5281