



精明糖尿病飲食指南



編著：

香港糖尿聯會
Diabetes Hongkong

九龍長沙灣道 928-930號時代中心 20樓 2001-02室

電話：(852) 2723 2087 傳真：(852) 2723 2207

網址：www.diabetes-hk.org

贊助：



特別鳴謝：姚丹琳(註冊營養師)為本小冊子作義務顧問

出版日期2007年10月

HK. GLA. 07.08.04



前言

糖尿病雖然是一種不能根治的慢性疾病，但是如果養成健康的飲食習慣會助你控制好血糖水平，從而大大減少糖尿病併發症的出現。

事實上如果血糖長期維持在高水平，會損害腎臟、眼睛、神經系統、血管和心臟。所以對糖尿病患者來說，最重要的是盡可能地控制血糖於理想水平。

要達到這個目標，便需要有一個健康飲食計劃，定期做運動或參加體能活動，根據病情需要服用口服降血糖藥或注射胰島素。

在不同的情況之下，你的飲食計劃和藥物治療是有可能依據你的

病情需要而作出更改。因此，跟你的註冊營養師和醫生作定期檢討和作適當的檢查是很重要的。而控制好血糖便大大減少糖尿病併發症的風險。

希望這本小冊子能幫助你透過健康飲食原則，好好地控制你的糖尿病。

姚丹琳
註冊營養師



後 話

你的註冊營養師可以幫助你評估你的飲食習慣，檢討及分析你身體對某些營養的特別需要。

而本小冊子能讓你認識基本健康飲食原則、了解不同食

物的營養，在任何地方都可以作出明智的選擇，成為飲食控制的精明者，最後協助你將血糖控制在理想的水平。

姚丹琳
註冊營養師

目 錄

	飲食與糖尿病的關係.....	P. 4
	定時定量的飲食.....	P. 5
	均衡飲食.....	P. 6
	五穀類.....	P. 7
	瓜菜類.....	P. 8
	水果.....	P. 9
	奶類.....	P.10
	肉類及其替代品.....	P.10
	水份的重要性.....	P.11
	避免進食的食物.....	P.11
	健康烹調法.....	P.12
	總結飲食治療的簡單步驟.....	P.13



飲食與糖尿病的關係

在食物消化過程中，含碳水化合物的食物分解出的糖份會以血糖的形式被身體吸收，而在胰島素的幫助之下進入體內細胞中，最後產生能量。

由於糖尿病患者胰臟不能分泌或分泌太少胰島素，使血糖轉為能量的過程出現問題，糖份不能正常進入細胞而留在血管中，形成血糖過高。胰島素也能幫助人體從食物中吸收蛋白質和脂肪，所以糖尿病患者在能量的代謝方面或多或少都會受到影響。

與正常人比較，糖尿病患者更應該加倍注意飲食的均

衡，攝取足夠的營養。要控制血糖的高低，你必須謹慎地選擇食物、飲食適量和定時進餐。碳水化合物、蛋白質、脂肪、水份、維生素和礦物質的份量和比例要根據你的個人需要而定。註冊營養師能幫助你編定適合你的餐單，包括食物種類、份量大小和進餐時間。



請謹記糖尿病屬於長期病患，它不會離

你而去。而飲食控制亦不是一朝一夕的事，所以你不必心急地想要立刻改變你所有的飲食問題。先要好好計劃、不斷留意日常飲食的細節、慢慢地改善和長期地堅持健康飲食才是治療糖尿病的關鍵。



總結飲食治療的簡單步驟

1

定時進食適量的高纖維澱粉質的飯餐，因為這些食物會有助控制你的血糖水平。

2

減少進食高脂肪的食物，尤其是飽和脂肪，例如動物脂肪，因為進食太多會增加患血管及心臟疾病的機會。

3

每天嘗試進食3份不同的蔬菜及2份不同的水果，這樣會為你提供各種維生素和礦物質，還有豐富的纖維素。

4

減少吃糖及含糖份高的食品。盡量選用低糖或無糖的食物和飲料種類。

5

減少進食鹽份高的食物，因為身體攝取太多鹽份容易令血壓增高。

6

飲酒要適量，而且要避免含糖份高的酒精飲品，例如雞尾酒和香檳。在飲酒前要進食一些含澱粉質的食物，避免出現血糖過低現象。



健康烹調法

要點

用最少油的烹調法，例如蒸、炆、焗和焗

少用油、鹽和糖

多用天然調味料

使用高溫快炒方法容易保留營養

簡單健康煮食法

蒸： 清蒸鱈魚

烤： 烤雞、烤肉串

煮： 白切雞、白焗蝦

涼拌： 涼拌雞絲粉皮



請選擇

- ✓ 清湯粉麵、泡飯、三文治
- ✓ 多用蔥、蒜、薑、檸檬、乾蔥、洋蔥、香茅、八角、花椒、古月粉和胡椒粉
- ✓ 去皮的雞肉
- ✓ 已切除肥羔的肉類



盡量避免

- ✗ 油炸、煎、爆、燴、酥的食物
- ✗ 澱汁撈飯
- ✗ 用排骨或腩肉煲湯
- ✗ 炒麵、炒飯、漢堡包、炸薯條



定時定量的飲食

飲食定時和定量，對穩定血糖水平有極大的幫助。少食多餐比一天三大餐對血糖高低的控制更有效。

編定的餐單進食，學會不同食物的換算，你的飲食就能有多樣變化，不會單調乏味，而且還可以輕鬆有效地控制血糖水平。

因此在早、午、晚餐進食時不要吃得太飽，然後在餐與餐之間進食一些註冊營養師教你選擇的正餐和小食。只要你能夠按照他們為你特別



小貼士

- 必須進食正餐。因為身體在餓了一餐之後，在飢不擇食的情況下，會攝取過高的熱量；而且在極度饑餓時進食的食物很快會被吸收，反而適得其反
- 避免進食過量宵夜，以免多餘的熱量累積於體內，造成肥胖
- 選擇高纖低脂的小食作零食，例如新鮮水果、乾果、梳打餅、麥包等等
- 進餐時要細嚼慢嚥
- 進食時的次序是：先喝清湯，再吃蔬菜及五穀類，最後才吃肉類。作用是利用熱量較低的食物把肚子先填飽，減少饑餓感覺

均衡飲食

食物金字塔是讓你達到飲食均衡的指南。



每天應按營養師為您度身設計之餐單進食，適當地選擇各類食物，喝6至8杯流質飲品包括開水、清茶和湯，並且避免高脂肪、多糖及多鹽的食物。

水份的重要性

水份在人體中的用途很多，包括調解身體溫度、輸送氧份和營養、排除廢物和毒素、潤滑關節、減少便秘等等。你需要每天喝6至8杯的開水，也可以選擇喝各式不含糖份或低糖的飲品，例如清茶和清湯。



避免進食的食物

健康飲食應盡量少糖、少鹽和少脂肪。

為免血糖過高，應盡量減少進食糖類或高糖份的食品，例如汽水、甜飲、糖果和其它甜品。必要時可採用適量的代糖增加食物或飲品甜味。

身體攝取太多飽和脂肪會增加患上血管心臟病的風險，因此你必須避免進食含飽和脂肪高的食物，例如肥肉、牛油、豬油、棕櫚油、椰漿、油膩的加工快餐和外賣餐。

糖尿病患者較正常人容易患上高血壓，所以更避免進食鹽份高的食物，如鹹酸菜、鹹魚、豉油和榨菜等等，以減低鹽份的攝取量。

奶類

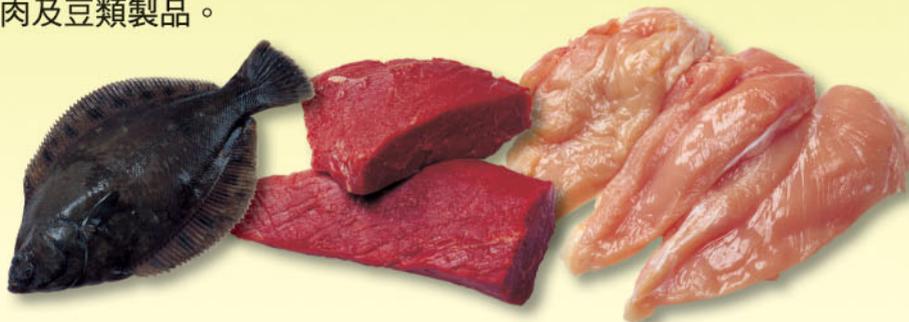
奶類食物主要包括牛奶、芝士和乳酪。這些食物含豐富鈣質、蛋白質、維生素B2，大部份還多添加了維生素D，增強身體對鈣質的吸收。

你需要每天進食3份奶類食物，1份大約是1杯8安士牛奶、1杯8安士乳酪或1片芝士(1安士)。因為全脂的奶類食物飽和脂肪比例高，請盡量選擇脫脂和低脂的種類。如不喜歡進食奶類食物，可選擇添加了鈣質的豆奶。



肉類及其替代品

這一類食物包括肉類(豬、牛和羊)、家禽(雞、鴨和鵝)、魚、海產、蛋和乾豆類(豆腐、眉豆、紅豆、綠豆和黃豆等等)。你每天需要進食5至6兩的肉類或至少等量至雙倍肉類的替代品。為了減低進食過多的飽和脂肪及膽固醇，你須多選擇瘦肉、深海魚、去皮的家禽肉及豆類製品。



五穀類

根據食物金字塔，你每天需要多吃天然的高纖維五穀類，例如飯、粉、麵、麥皮和麵包等等。這些食物含有豐富的維生素B雜、礦物質、植物營養素、澱粉質及纖維素。你每天必須進食3至6碗五穀類，1碗的份量等於1碗飯、又或1碗煮熟後的粉麵(不計湯水在內)。

你每天需要從食物攝取18至30克的纖維素，纖維素除了可以防止便秘，還可以減緩消化過程中糖份的吸收，並能增加飽肚感，有利於體重控制。





瓜菜類

根據食物金字塔，你每天需要進食至少3份的低澱粉質瓜菜和2份水果。

瓜菜份量表

	雜菜沙律(少醃質)	1份 = 1杯
	胡蘿卜	1份 = 1/2條
	青瓜粒	1份 = 1杯
	蕃茄	1份 = 1/2個(大)
	炒/焗/蒸熟的青菜	1份 = 1/2杯
	菜湯連渣	1份 = 1杯
	冬瓜湯連渣	1份 = 1 1/2杯

其他蔬菜，例如薯仔、芋頭、蘿蔔、蓮藕、粟米、栗子、馬蹄和青豆，因含澱粉質高，在進食時糖尿病患者須注意份量，並要將其計算在五穀類食物的份量之內。例如，1個男士拳頭大小的薯仔等同於大半碗白飯，而1個雞蛋大的薯仔或芋頭就等同於1滿湯匙白飯 / 2粒栗子 / 4粒馬蹄 / 4平湯匙青豆 / 2個雞蛋大的蓮藕、蘿蔔、蕃薯。



水果

水果雖然是一種很健康的食物，但因含有天然果糖，所以糖尿病患者進食時需要留意份量。

一份水果的換算表 (每份水果含醣質10克)

	橙/柑/雪梨 1個(細)或1/2個(大)
	1/2個蘋果(中)
	1/2個啤梨
	1/2隻香蕉(中)或1隻皇帝蕉
	1/2個西柚
	10粒細提子或5粒大提子