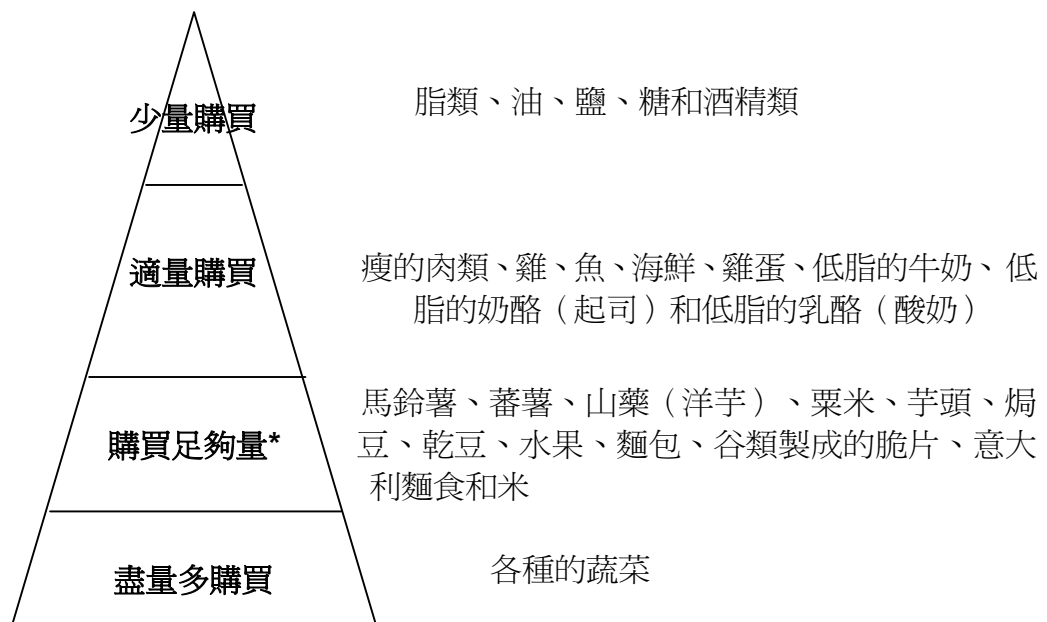


以下的建議是為所有希望控制體重、減低患糖尿病和其它與飲食相關疾病危險性的人士，例如心臟病和糖尿病患者而提供的。這些建議是取於新西蘭糖尿病協會的超市購物指南，而這指南是依據新西蘭營養協會的糖尿病專門小組（NZ Dietetic Association's Diabetes Special Interest Group）的營養專家的建議而製定的。

健康購物金字塔

選擇低脂、高纖維、低鹽和低糖的食物



* 購買足夠量以供應你體內能量的需要，但不要過多因為它們可以提高你體內血糖的水平。

一些重要的信息

- § 大部分的**麵包**是低脂的。
- § **麵包**內少量的糖份是不會影響血糖的控制。
- § 如果每100克的**谷類脆片**的纖維含量是在6克或以上，那麼糖含量達15克/100克是適宜的。

DIABETES NEW ZEALAND INCORPORATED

NATIONAL OFFICE: WILFORD HOUSE, 115 MOLESWORTH STREET, P.O. BOX 12-441, WELLINGTON

PHONE (64) 4 499 7143, FACSIMILE (64) 4 499 7146

EMAIL diabetes@diabetes.org.nz INTERNET www.diabetes.org.nz INFORMATION 0800 DIABETES

- § 一些**谷類脆片**是含高鹽份的，因此需要查看營養成份表。
- § 一些**谷類脆片**是高脂的，因此需要查看營養成份表。
- § 少吃含較高糖份的**谷類脆片**。
- § **米**和**意大利麵食**是碳水化合物的健康來源，並且含低脂肪量。
- § **水果**和**蔬菜**均含低脂肪量，並含有高纖維素。
- § 果汁並不含有高纖維質。
- § “無添加糖份”的**果汁**仍然含有高的天然糖份。
- § **乾果**含有高濃度的碳水化合物。
- § 豆類例如**豌豆**、**豆子**和**小扁豆**有助於控制血糖和降低膽固醇水平。
- § **豆類**食物含有豐富的纖維素。
- § **肉類**含有高度飽和脂肪。**罐頭肉類**也可能含有高的鹽份。
- § **蛋類**含有豐富的蛋白質。
- § 如果你的膽固醇水平過高，請向你的營養師諮詢關於你可以吃的**雞蛋**數量。
- § **低脂牛奶**和**奶酪**均含有豐富的鈣質。
- § 過多的**脂肪**會導致體重增加。
- § **果仁**和**種子類食物**含高脂肪，因此最好只吃少量。
- § **椰子和椰子奶油**均含高脂肪，因此應該少量使用。
- § **蜜糖**的含糖量與普通果醬和楓糖漿的含糖量相等。
- § **Vegemite** 和 **marmite** 均含高鹽份。
- § 諮詢醫生有關你的**酒精**飲用量。一般來說，男性限制每天飲用0-3標準杯，女性限制每天飲用0-2標準杯。
- § 糖霜、巧克力和奶油的夾心**餅乾**和**蛋糕**均含高糖份和脂肪。
- § 一些**克力加餅 (cracker)**含有高鹽份 - 請查看包裝上的營養成份表。
- § 選擇脂肪含量低於10克/100克的**克力加餅**和**餅乾**。
- § **人工代糖**是不會影響血糖水平的。
- § **Aspartame 代糖**加熱後會失去甜味。
- § **Aspartame** 和 **sucralose** **Aspartame 代糖**是唯一建議在懷孕期使用的代糖。
- § 如果大量食用代糖，例如：**山梨糖醇 (sorbitol)** 或**果糖 (fructose)**（可在糖尿病者用糖和果醬內找到），可以引起痙攣或腹瀉。

(信息取於新西蘭糖尿病協會，亞裔健康支援服務翻譯)