

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，步行是很多的運動。

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