

新西蘭

超級市場

購物指南

# 新西蘭超級市場購物指南

## 內容

### 介紹

這份超級市場指南對你有什麼幫助？.....	2
健康購物金字塔.....	2
標籤上有什麼.....	3
我們如何利用這些信息？.....	3
食物標籤上的說明：這些是什麼意思？.....	4
脂肪、鹽和糖的不同名字.....	4

### 食品分類

如何使用本指南.....	6
麵包.....	6
穀物脆片.....	6
米和意大利麵食.....	7
水果.....	7
蔬菜.....	8
湯類.....	8
豆類.....	8
肉類.....	9
魚類.....	9
家禽.....	10
蛋類.....	10
奶製品.....	11
脂肪和油.....	11
堅果和種子.....	12
果醬和塗醬.....	12
調味品、醬料和腌黃瓜.....	12
飲料和酒類.....	13
餅乾、薄脆餅乾和蛋糕.....	13
零食和糖果.....	14
代糖.....	15
聯絡.....	15

## 這份超級市場指南對你有什麼幫助？

- 它將給你指出哪些食品對您身體健康最有好處
- 它將幫助你選擇以下食品
  - 低脂肪
  - 高纖維
  - 少鹽
  - 低糖
- 它將指出哪些食物會幫助糖尿病患者控制血糖
- 它將幫你選擇哪些食物能減少患心臟病和高血壓的危險
- 它將幫你選擇哪些食物適合對您家庭和朋友的健康有幫助

### 健康購物金字塔

多買金字塔下層食物，少買金字塔上層食物

#### 少量購買

脂肪、油、鹽、糖、酒

#### 適量購買

瘦肉類、雞、魚、海鮮、蛋類

低脂食品：奶、奶酪、酸奶

#### 購買多量

麵包、穀類、意大利麵食、米

馬鈴薯、番薯、玉米、芋頭、茄汁豆、乾豆類、水果

#### 大量購買

所有其它蔬菜



## 標籤上有什麼

- 沿著下表你可以發現一些營養信息和一些有益健康的要求

<b>Golden Munchies - 你的低脂肪穀類早餐</b>		
<b>營養信息</b>		
	<b>每份 (30克)</b>	<b>每100克</b>
能量	500KJ	1670KJ
蛋白質	2.2g	7.4g
脂肪	0.6g	1.8g
碳水化和物		
- 總量	26g	87g
- 糖	4.2g	14g
食物纖維	2.1g	7g
鈉	117mg	390mg
鉀	54mg	180mg
成分：小麥、米粉、玉米粉、糖、葡萄乾、脫脂奶粉、鹽、小蘇打、 Tumeric		

### 成分

- 上表已列出了按數量由大到小排列的各種成份

## 我們如何利用這些信息？

### 比較產品

利用每100克的排列比較不同的產品

### 你可以吃多少份量？

包裝所提供的一次食用份量可能與你所食的份量不同，要查清楚！

### 脂肪

- 檢查100克列表：選擇每100克食品內脂肪少於10克的產品
- 檢查成份表：盡可能選擇不含動物脂肪的產品

### 碳水化和物

- 總量：
  - 包括澱粉和糖
  - 依賴胰島素的人士需要根據他們的胰島素平衡他們的碳水化和物
- 糖份：
  - 包括來自食糖、蜂蜜、水果和牛奶的碳水化合物
  - 少吃高糖份食物
  - 對照100g列表：選擇每100g裏糖份少於10g的食物

## 纖維

- 目標為每天吃 25g~30g 纖維

## 鈉或鹽

- 對比不同的產品從中選擇較少鹽和鈉的食品
- 盡量使用不加鹽和低鹽的食品

## 食物標籤上的說明：這些是什麼意思？

### 沒有加糖 (No Added Sugar)

可能仍然包含很多天然糖份 – 對照表格並計算“碳水化合物總量”

### 較低熱量或低含量 (Lite or Light)

意思是少脂肪或少糖，但可能只是指顏色！--對照標籤和組成部分表。

### 低脂或減脂 (Low Fat or Fat Reduced)

這是值得注意的。法律規定脂肪含量至少比普通食物少三分之一為低脂食品。

### 無膽固醇 (Cholesterol Free)

可能仍然包含高脂肪和高能量--對照營養信息。來自食物的膽固醇比起我們所進食的脂肪種類和份量不很重要。

### 低熱量或低焦耳或低卡路里 (Diet or Low Joule or Low Calorie)

這是值得注意的。代糖代替糖份。

## 脂肪、鹽和糖的不同名字

### 單一不飽和脂肪

- 芥花籽油
- 橄欖油
- 葡萄籽油
- 花生油

### 多不飽和脂肪

- 大豆油
- 紅花油
- 玉米油
- 葵花油

### 飽和脂肪

- 動物脂肪/油
- Kremalta
- 人造牛油
- 氫化脂肪
- 牛油

- 豬油
  - 椰子油
  - 固體牛奶
  - Copha
  - 棕櫚油
  - 油滴
  - 起酥油 (指製造糕點用的黃油、豬油等油脂)
- (附注：棕櫚油或椰子油可能被列為蔬菜脂肪/油)

## 鹽

- 鈉
- 岩鹽
- 味精
- Na (鈉的化學名稱)
- 海鹽

## 糖

- 蔗糖
- 轉化糖
- 紅糖
- 乳糖
- 玉米糖漿
- 右旋糖
- 麥芽精
- 麥芽糖
- 二糖
- 糖蜜
- 果糖
- 單糖
- 葡萄糖
- 糖漿
- 原糖
- 蜂蜜

# 食物分類

## 如何使用這份指南

### 每個種類食物分為四部份

- **最好購買：**  
這部份會為你提供最好的食物選擇
- **最好知道：**
  - 解釋為什麼有些選擇比其它好
  - 為選擇和準備健康食品提供有用的貼示
- **注意：**  
強調需要小心選用的食物 — 它們可能含有很多脂肪、糖和鹽
- **你的選擇：**  
提供空白處讓你寫下你所選擇的健康食品

如果你參加由本地營養專家或糖尿病協會帶領的超級市場遊，你將得到本冊以外的更多信息。

如果你有其它關於食物和健康之類的問題 — 詢問你的營養師。

## 麵包

### 最好購買：

- 全穀麵包
- 含燕麥、燕麥糠、大麥、黑麥的麵包

### 最好知道：

- 大部份麵包的脂肪含量低
- 麵包裏的少量糖份不會干擾血糖的控制

### 注意：

- 牛角麵包、大蒜麵包、丹麥酥皮麵包和奶酪麵包都含高脂肪
- 注意你在麵包裏添加了多少脂肪 — 只添加少量的人造牛油、牛油、奶酪和肥肉

### 您的選擇：

---

---

## 穀物脆片

### 最好購買：

- 燕麥片或燕麥粥
- 高纖維穀物脆片

### 最好知道：

- 穀物脆片類和低脂牛奶是很好的早餐和健康小吃

### 注意：

- 有些穀物脆片含有高鹽和高鈉 — 查看成分表
- 有些穀物脆片含有高脂肪 — 查看成分表格
- 吃少量含高糖份的穀物脆片

### 您的選擇：

---

---

## 米和意大利麵食

### 最好購買：

- 所有的意大利粉、通心粉和麵
- 長米、半熟或印度香米 ( basmati rice )
- 糙米

### 最好知道：

- 米和意大利麵食是主要碳水化合物來源 — 我們所需能量的來源。
- 米和意大利麵食是都是低脂肪的

### 注意：

- 注意你在米和意大利麵食裏加入什麼調味醬 — 要選擇低脂肪的
- 有些快熟 / 即食麵含有棕櫚油，即飽和脂肪
- 炒飯含有高脂肪

### 您的選擇：

---

---

## 水果

### 最好購買：

- 新鮮水果
- 含天然果汁或人造糖水的罐頭水果
- 未加糖的速凍水果或漿果

### 最好知道：

- 原只水果的纖維含量比果汁高
- 水果的脂肪含量低

### 注意：

- “沒有加糖” ( No sugar added)的果汁含很多天然果糖
- 水果乾含有濃縮的碳水化合物 – 只吃少量

您的選擇：

---

---

## 蔬菜

最好購買：

- 所有的新鮮蔬菜
- 冷凍蔬菜
- 罐頭蔬菜
- 以每100克計算，脂肪少於10克的烘烤馬鈴薯片

最好知道：

- 蔬菜是低脂，高纖維的來源
- 蔬菜可以當作很好的小吃食品

注意：

- 注意罐裝蔬菜或加調料的冰凍蔬菜裏的鹽份/鈉。盡可能選擇低鹽/鈉或減鹽/鈉的品種
- 選擇不用牛油加工烘烤的馬鈴薯片 – 適量食用

您的選擇：

---

---

## 湯類

最好購買：

- 豌豆、扁豆和大麥的混合湯
- 預先切碎的蔬菜包裝 — 只需加水
- 盡量選擇含低鹽的湯

最好知道：

- 湯是很好的充饑物

注意：

- 許多速食、袋裝或罐裝的湯含有高鹽/鈉
- 許多購買的調料和調味粉都含有高鹽/鈉 — 盡少使用

您的選擇：

---

---

## 豆類：豌豆、乾豆和小扁豆

最好購買：

- 所有品種 — 乾或罐裝

- 茄汁豆
- Dahl
- 鷹嘴豆泥 (Hummus)

**最好知道：**

- 豆類有助於控制血糖及減低膽固醇
- 豆類含有纖維
- 糖尿病者也適合食用茄汁豆
- 嘗試用豆類做菜餡來代替肉類

**注意：**

- 簡單的在冷凍豆類做的菜餡裏加入奶酪或酸奶油 – 應用少量低脂的奶酪或酸奶油

**您的選擇：**

---

---

## 肉類

**最好購買：**

- 後腿上方的瘦肉、澆鹵牛肉(gravy beef)、瘦豬肉、肩肉、低脂肉碎、瘦羊肉

**最好知道：**

- 在煮肉前要去掉肥肉
- 100-150克肉類足夠一人份
- 用烘烤、蒸、煮、炆或微波爐做肉會減少肉裏的脂肪含量
- 加入蔬菜或豆類讓肉更經吃

**注意：**

- 香腸、臘腸、午餐肉、燻肉、豬骨、牛腩和意大利香腸是含有高脂肪及高鹽/鈉的
- 罐裝肉可能含高鹽/鈉

**您的選擇：**

---

---

## 魚類

**最好購買：**

- 新鮮或冷凍魚
- 只加水的罐頭魚

**最好知道：**

- 魚類是低脂肪的
- 烘烤或蒸魚的脂肪量比炸魚低
- 食用時可加低脂肪的白調味汁或檸檬汁或香草

注意：

- 燻魚含有高鹽或鈉
- 魚條和魚餅含高脂肪和鹽

您的選擇：

---

---

## 家禽：雞、火雞和鴨

最好購買：

- 所有種類、新鮮或速凍

最好知道：

- 用烘烤、煮、焗或微波爐烹調的家禽脂肪量比較低

注意：

- 在烹飪或吃家禽之前先去皮 - 因為皮含有大量脂肪
- 加麵包屑的雞件、炸雞和雞塊都含有高脂肪及鹽
- 腌製的雞塊中可能含有高鹽份及脂肪 - 參考配料成份

您的選擇：

---

---

## 蛋類

最好購買：

- 所有新鮮蛋

最好知道：

- 蛋含豐富的蛋白質
- 可使用蛋代替肉來做菜
- 無論是棕色、白色、走地雞生的或含有omega-3脂肪酸的蛋，它們所含的營養沒有大區別

注意：

- 應用低脂肪的煮蛋方法 — 水煮蛋、荷包蛋、加奶攪拌的蛋
- 如果你有高膽固醇，應詢問你的營養師有關你應有的吃蛋量

您的選擇：

---

---

## 奶製品

### 最好購買：

- 低脂牛奶和奶粉
- 低脂天然或低熱量酸奶
- 普通或加味的鬆軟乾酪 (cottage cheese)
- 意大利乳清乾酪(Ricotta cheese)或奶豆腐(quark)
- 低脂奶酪塊或奶酪片

### 最好知道：

- 低脂牛奶和酸奶含高鈣
- 在三明治或麵包裏用鬆軟乾酪代替牛油
- 在膳食和調味汁使用少量脫脂乳制成的堅硬的意大利乾酪 (parmesan) 代替切邊乾酪(cheddar cheese)
- 對大部分糖尿病人每週吃1~2次小份量的冰淇淋是可以的。如果你正在觀察你的體重或膽固醇請選擇低脂的冰淇淋種類

### 注意：

- 切邊乾酪、奶油和軟奶酪都含高脂肪 – 選擇低脂的品種並只吃少量

### 您的選擇：

---

---

## 脂肪和油

### 最好購買：

- 芥花籽油和芥花籽人造牛油
- 橄欖油和橄欖人造奶油
- 減脂的塗醬
- 花生油
- 噴裝食油
- 菜籽油或多種不飽和脂肪菜油

### 最好知道：

- 以上所提到的油都要少量使用

### 注意：

- 動物油和飽和脂肪，如：牛油、印度酥油 / 已淨化牛油、油滴、豬油、Chefade、Kremalta、椰奶和棕櫚油都不是對你心臟的好選擇。
- 太多的脂肪（各種）都會導致體重增加。

### 您的選擇：

---

---

## 堅果和種子

### 最好購買：

- 沒有加鹽或塗上調味的堅果
- “不加鹽”的花生醬

### 最好知道：

- 堅果可以不加脂肪或油來烘烤

### 注意：

- 堅果和種子都含高脂肪 - 吃少量，尤其是當你需要注意體重時
- 椰子和椰奶都高含脂肪 – 只用少量

### 您的選擇：

---

---

## 果醬和塗醬

### 最好購買：

- 純水果的果醬和塗醬
- 減糖或人工甜味的果醬

### 最好知道：

- 只塗上薄薄一層的果醬和塗醬
- 試用其它(食品上面的)調味醬，如：番茄、生菜、香蕉、鬆軟乾酪 (cottage cheese)

### 注意：

- 查看奶酪和肉類製成的塗醬所含的脂肪和鹽量
- Vegemite/marmite都含高鹽量 - 適量使用
- 巧克力 / 堅果塗醬含高脂肪和糖
- 蜂蜜含有和普通果醬與糖漿一樣的糖份

### 您的選擇：

---

---

## 調味品、醬料和腌黃瓜

### 最好購買：

- 無油、低脂、低熱量的沙拉調料
- 番茄或蔬菜為主的意大利麵醬料
- 盡可能選用減鹽的品種

### 最好知道：

- 番茄或蔬菜為主的意大利麵醬料的脂肪含量低

- 少量的普通番茄醬和腌黃瓜不會增加血糖含量
- 嘗試檸檬汁或酸奶代替沙拉醬

**注意：**

- 一些意大利麵醬料含高脂肪 - 察看成分表是否含有牛油、奶油、奶酪或其它脂肪
- 很多調料、醬料和腌黃瓜都高含鹽 / 鈉
- 太多甜酸醬會使血糖升高

**您的選擇：**

---

---

## 飲料和酒類

**最好購買：**

- 水
- 茶或咖啡
- 低熱量汽水
- 用代糖的飲料或溶水飲料粉
- 無加味的礦泉水或蘇打水

**最好知道：**

- 如果血糖高的話喝大量的無糖飲料
- 適量的 Milo / Bournvita / Ovatine (1杯1勺) 不會使血糖升高

**注意：**

- 如果你需要喝酒詢問你的醫生
- 限量喝酒：男士每天0-3標準杯，女士每天 0-2標準杯
- 喝酒時候應該進食
- 盡量做到每個禮拜有幾天不喝酒

**您的選擇：**

---

---

## 餅乾、薄脆餅乾、蛋糕

**最好購買：**

- 低脂餅乾和薄脆餅乾

**最好知道：**

- 選擇每100克中脂肪含量少於10克的餅乾和薄脆餅乾

**注意：**

- 不是所有的餅乾或薄脆餅乾的包裝盒上都顯示營養信息 - 要注意

- 加糖霜、巧克力和奶油的夾心餅乾，以及蛋糕都含高糖份和脂肪
- 有些薄脆餅乾含高鹽 / 鈉量 - 查看食物標籤
- 要小心加在薄脆餅乾上的脂肪份量 – 如：人造牛油、牛油和奶酪

您的選擇：

---

---

## 零食和糖果

最好購買：

- 純爆米花
- 水果
- 蔬菜棒沾低脂肪醬
- 三明治
- 夾心麵包
- 穀物脆片
- 低脂牛奶
- 低脂酸奶
- 低脂的薄脆餅乾 / 脆性麵包 / 麵包
- 低脂杯型蛋糕
- 烘烤的紐結狀椒鹽脆餅
- 無糖口香糖

最好知道：

- 低脂肪食品是最好的零食選擇
- 如果血糖高，配上午茶和下午茶的零食就不必要了

注意：

- 額外的食用糖果，會使血糖升高
- 巧克力含有大量脂肪和糖
- Carob 含高脂肪和高糖份
- 薯片、玉米片和其他油炸小吃都含高脂肪和鹽 / 鈉
- 低脂奶油或酸奶沾醬都含高脂肪
- 餡餅（派）和酥皮糕餅含高脂肪
- 條狀穀物脆片可能大過你所需要的零食。它比較適合患有糖尿病的青少年在運動時食用
- 預製水果皮、rollups、splits和乾果都含有濃縮的碳水化合物。它比較適合患有糖尿病的青少年在運動時食用
- 專門為糖尿病者製造的巧克力和糖仍然含高脂肪和熱量 - 要小心！如果大量吃的話，可能因含有山梨醇或果糖導致抽筋和腹瀉

您的選擇：

---

---

## 代糖

最好購買：

- 天門冬氨酸丙氨酸甲脂 (Aspartame) - 如 Equal, Sweet 'n Drink 品牌的撒粉或片劑
- 糖精和環磺酸鹽 (Saccharine & cyclamate) - 如 Sucaryl 或 Sugromax 品牌的液狀或片劑
- 三氧半乳蔗糖 (Sucralose) - 如 Splenda 品牌的粉劑

最好知道：

- 上述的糖不會影響血糖指數或體重
- 代糖可參照下列指數
  - Aspartame = 951
  - Cyclamate = 952
  - Saccharin = 954

注意：

- Aspartame 加熱後會失去甜味
- Aspartame 是唯一選用於懷孕期間的代糖
- 代糖中的山梨醇或果糖（含在一些果醬和專門為糖尿病者製造的食品中），如果大量食用可能導致抽筋和腹瀉

您的選擇：

---

---

聯系：

Diabetes New Zealand Incorporated  
PO Box 54, Oamaru  
電話：03 434 8110  
傳真：03 434 5281  
網址：[www.diabetes.org.nz](http://www.diabetes.org.nz)

由新西蘭糖尿病協會特殊研究小組的營養師們所作。  
1997年由漢密爾頓的 Waikato 糖尿病服務處的 Jill McClymont 出版。  
感謝所有為該新版作出提議和意見的人們及我們的澳洲同行最先給予的激勵。  
本文的出版得到新西蘭彩票局的資助。