

## 糖尿病飲食

### ● 糖尿病飲食原則

1. 三餐宜定時定量，餐間少吃零食。
2. 忌肥胖，維持理想體重，有助於穩定血糖。
3. 均衡攝取六大類食物。
4. 多選用富含纖維質的食物，可延緩血糖升高  
(如：糙米、全麥麵包、蔬菜…等。)
5. 少吃含糖罐頭、果汁飲料、各式甜點、零食及酒類。嗜甜食者，可少量使用代糖。如：赤藻糖醇、阿斯巴甜。
6. 飲食宜清淡，太鹹、醃漬品及加工食品應少食用。為增加食物風味，可多利用天然的調味料，如：檸檬、醋、五香、胡椒粉、咖哩、八角…等。
7. 選用植物油，如芥花油、橄欖油、大豆油、苦茶油等；忌動物油，如豬油、牛油、奶油等。建議烹調宜採清蒸、水煮、烤、燒、滷、涼拌、清燉等低油烹調方式。
8. 少吃油煎、油炸食物及肥肉、豬皮、鴨皮、雞皮等食物。
9. 減少高膽固醇食物，如腦、腸、內臟、腰子、蟹黃、蝦卵、魚卵及蛋黃等。
10. 水果及飯、麵等主食類份量，按照飲食計劃攝取。
11. 視個人身體狀況、喜好，適度運動。



板橋中興醫院 關心您!