

# 糖尿病人健康吃

1. 糖尿病人應均衡攝取各類食物，遵循少油、少鹽、少糖及高纖為目標。
2. 養成定時定量的進食習慣，有助於維持理想體重和血糖平穩。
3. 多選擇含高纖維的食物，攝取高纖維食物，可增加飽足感、預防便秘及延緩血糖上升速率。纖維含量豐富的食物，如全穀類（糙米、燕麥、薏仁）或未加工的乾豆類（綠豆，紅豆等）可替代精緻主食類（白飯、白土司、糕點）；以新鮮水果取代果汁，增加蔬菜份量等，有助糖尿病人的照顧。
4. 應儘量避免吃精緻醣類或加糖的食物，各式蛋糕、中西式糕點、冰淇淋、煉乳、調味乳、汽水、可樂、水果罐頭、果汁、糖果、蜜餞等應該盡量避免。
5. 可以隨意食用的低熱量食物，可以增加飽足感，且可避免血糖上升。可隨意實用的食物如無油蔬菜類食物，添加代糖之汽水和可樂、不加糖和奶精的咖啡或茶、仙草、愛玉等。喜歡甜食者可添加衛生署認可的代糖，如：阿斯巴甜、等類的代糖。代糖不僅可以替代一般的糖（白糖、砂糖、冰糖、紅糖等），添加於食物中，更由於它的熱量低，讓您不會有甜蜜的負擔哦！
6. 減少食物中的油脂，慎選食物烹調方法烹調食物宜選用植物性油脂，如：紅花子油、玉米油、大豆油等。但仍須少油烹煮，改以清蒸、水煮、涼拌、燒、烤、燉、滷的方式，並且減少高油脂肉品如豬腳、五花肉、香腸、培根、火腿等以及豬油、牛油、肥肉、乳酪的食用，就可以減少油脂的攝取。
7. 外食：選擇少油、少鹽、少糖方式烹調的食物；並要熟記可食份量及自我節制，一樣可以出外應酬、外食。

~~板新醫院關心您~~

101.11 修訂