

下列的食物選擇都含有碳水化合物，進食後會轉化成爲糖份。含有碳水化合物的食物應在一天內適量地平均攝取。因爲每家廠商食物的含量各有不同，請留心查看食物標籤的註明。

水果類

15 克 碳水化合物



| | |
|-----------------------------|---------|
| 蘋果，橙，桔子，啤梨，桃子(小的) | 個 |
| 果汁(不加糖) | 1/2 杯 |
| 蘋果醬(不加糖) | 1/2 杯 |
| 杏子(新鮮，中等的) | 4 個 |
| 杏子(切半，乾的) | 7 塊 |
| 香蕉 | 4 吋 |
| 黑草莓，藍草莓 | 3/4 杯 |
| 香瓜(小的) | 1/3 個 |
| 蜜瓜(小的) | 1/6 個 |
| 西瓜 | 1-1/4 杯 |
| 櫻桃(新鮮) | 14 粒 |
| 無花果 | 2 個 |
| 李子 | 2 個 |
| 罐頭水果(不加糖) | 1/2 杯 |
| 西柚(大的) | 1/2 個 |
| 葡萄 | 15 粒 |
| 彌猴果/奇異果(大的) | 1 個 |
| 鳳梨/菠蘿(新鮮) | 3/4 杯 |
| 芒果，木瓜(小的) | 1/2 個 |
| 西梅子(中的) | 3 粒 |
| 葡萄乾(提子乾) | 2 湯匙 |
| 士多啤梨(草莓) | 1-1/4 杯 |
| 柿子(中的) | 1/2 個 |
| 石榴(中的) | 2/3 個 |
| Cherimoya(奶黃果) | 1/8 個 |
| Plantain(大蕉) | 1/2 杯 |
| 蕃石榴(中的) | 1 個 |
| Cactus fruit(貌似仙人掌的水果，如火龍果) | 1 個 |
| Raspberry木莓(紅草莓,也稱懸鉤子) | 1 杯 |

蔬菜類/豆類

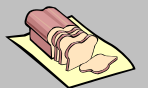
15 克 碳水化合物



| | |
|----------------------------|-------|
| 蕃薯，甜薯(新鮮) | 1/2 杯 |
| 豆(煮熟的菜豆，斑豆，眉豆) | 1/2 杯 |
| 烤豆(罐頭) ● | 1/3 杯 |
| 粟米，玉米片，青豆 | 1/2 杯 |
| 馬鈴薯(小的) | 1 個 |
| 薯茸(土豆泥) | 1/2 杯 |
| 煎薯餅 | 1/2 杯 |
| 冬瓜 | 1 杯 |
| Butternut squash(中等，油桃果南瓜) | 1/2 個 |
| 毛豆 | 1/2 杯 |
| 芋頭，蓮藕 | 1/3 杯 |
| Hummus(豆泥，一種開胃食品) | 1/3 杯 |
| 綠豆 | 1/2 杯 |
| Edamame(日本毛豆) | 2/3 杯 |
| Miso(日本豆醬) ● | 3 湯匙 |

麵包類

15 克碳水化合物



| | |
|--------------------------------|--------|
| 法國麵包 | 1 安士 |
| Matzo(猶太無酵餅) | 3/4 安士 |
| 白麵包, 全麥包, 黑麥包(1 安士) | 1 片 |
| 脆麵包條(4 吋) | 2 條 |
| Bagel, English Muffin 英國鬆餅(小的) | 1/2 個 |
| 熱狗或漢堡的麵包 | 1/2 塊 |
| 法式牛角麵包(小的) | 1 個 |
| 小蛋糕(小的) | 1/2 塊 |
| Pancake/waffle(美國薄餅/華夫)(4 吋) | 1 塊 |
| Pita | 1/2 塊 |
| 美國餐包 | 1 塊 |
| 乾果蛋糕(例如香蕉) | 1 安士片 |
| Tortilla(六吋長的墨西哥烤薄餅) | 1 片 |
| Stuffing(麵包填塞料) | 1/3 杯 |
| Croutons(麵包乾粒) | 1 杯 |

● = 閱讀食物標籤及查看鈉質(鹽份)含量。

注意: 罐頭及盒裝的食物，必須閱讀食品標籤及查閱鈉質含量。

餅乾/小吃 15 克 碳水化合物

| | |
|-------------------------|--------|
| Animal Crackers 動物形狀餅乾 | 8 塊 |
| Graham 餅乾 | 3 塊 |
| 爆米花 S | 3 杯 |
| 圓形餅乾 S | 4-6 片 |
| Pretzels S | 3/4 安士 |
| 薯片或玉米片 (大約11片) S | 1 安士 |
| 鹹餅乾 S | 6 塊 |
| 米餅 (4 吋) | 2 塊 |
| 夾心餅乾 (芝士/花生醬) | 3 塊 |
| 幸運餅 (小的) | 2 塊 |

意大利粉/五穀類 15 克 碳水化合物



| | |
|-----------------------|-------|
| 米粉/粉絲 | 1/2 杯 |
| 壽司 (California Roll) | 4 塊 |
| Polenta (黃麥片) | 1/2 杯 |
| Grits (白麥片) | 1/2 杯 |
| Gnocchi (意大利馬鈴薯丸子) | 2 小的 |
| Couscous (中東式珍珠粉) | 1/2 杯 |
| 雲吞 | 5 粒 |
| 意大利麵條, 通心粉 | 1/3 杯 |
| 米飯 | 1/3 杯 |
| 薏米, 小麥, 全麥片 | 1/3 杯 |
| Udon (烏冬, 日式湯粉) | 1/3 杯 |
| Tortellini (意大利式芝士雲吞) | 1/3 杯 |

穀類 15 克 碳水化合物



| | |
|------------------------------|---------|
| Bran cereal (全谷乾麥片) | 1/2 杯 |
| Granola | 1/4 杯 |
| Cooked cereal (煮熟的麥片) | 1/2 杯 |
| 其它不加糖的乾麥片 | 3/4 杯 |
| Sugar frosted cereal (糖霜乾麥片) | 1/2 杯 |
| Puffed cereal (米通) | 1-1/2 杯 |

奶類/酸乳酪 13-17 克 碳水化合物



| | |
|---------------------|-------|
| 低脂奶, 2%奶, 全脂奶, 脫脂酪奶 | 1 杯 |
| 低脂花奶 | 1/2 杯 |
| 奶粉, 脫脂奶粉 | 1/2 杯 |
| 酸乳酪 (純味) | 1 杯 |
| 酸乳酪 (人工加甜) | 1 杯 |
| 甜豆漿 (加鈣) | 1 杯 |

湯類 15 克 碳水化合物



| | |
|---------------------|-------|
| 粥 | 3/4 杯 |
| 牛肉香草湯 | 3/4 杯 |
| 雞米湯/雞麵湯 | 1 杯 |
| 豆, 綠扁豆, chickpeas | 1/2 杯 |
| 忌廉湯 (加奶) | 1 杯 |
| Minestrone (意大利雜菜湯) | 1/2 杯 |
| 蕃茄湯 | 1/2 杯 |
| Pelmini (俄羅斯點心) | 1/3 杯 |

其它碳水化合物 15 克 碳水化合物



| | |
|----------------------|-------|
| 蛋糕 (不加糖霜), 2吋方塊 | 1 塊 |
| 曲奇餅 (小的) | 2 塊 |
| 奶黃 | 1/2 杯 |
| Plain Doughnut (甜圈餅) | 1 塊 |
| 冷藏水果酸乳酪 (脫脂) | 1/3 杯 |
| Energy bar (中等) | 1/2 支 |
| 冰淇淋/凍奶 | 1/2 杯 |
| Fudgsicle (巧克力軟糖冰棒) | 1 支 |
| 果醬 (100% 水果) | 1 湯匙 |
| Gelatin 果凍 (普通) | 1/2 杯 |
| 布丁 (普通) | 1/3 杯 |
| 布丁 (無糖) | 1/2 杯 |
| 意大利粉醬料 (罐頭) S | 1/2 杯 |
| 糖/蜂蜜 | 1 湯匙 |

S = 閱讀食物標籤及查看鈉質(鹽份)含量。

注意: 罐頭及盒裝的食物, 必須閱讀食品標籤及查閱鈉質含量。

患者和社區教育中心 (Center for Patient and Community Education) 與加州太平洋醫療中心 (California Pacific Medical Center) 的醫療工作人員和醫師聯合製作。
最後更新時間: 2004 年 10 月

© 2001 年至 2010 年加州太平洋醫療中心 (California Pacific Medical Center) 版權所有

贊助人: 由 Mr. and Mrs. Arthur A. Ciocca Foundation 慷慨贊助。

注意: 本資訊無意取代您直接從您的醫生那裡得到的任何資訊或個人醫療建議。如果您有任何關於本資訊的任何問題, 例如所列出的治療風險和好處, 請諮詢您的醫生。