

控制碳水化合物飲食的兩項最重要資訊是：

1. 食物量的多少。
2. 總碳水化合物的克數。

| 營養事實   |                           |
|--|---------------------------|
| 食物量 1 杯 (228 克)  | ←                         |
| 每次進餐的食物 2  | ←                         |
| <b>每份食物含量</b>  |                           |
| 90 卡路里   | 30 脂肪性卡路里                 |
| 每日攝取量百分比 *   |                           |
| 總脂肪 3 克  | 5%                        |
| 飽和脂肪 0 克   | 0%                        |
| 膽固醇 0 毫克   | 0%                        |
| 鈉 300 毫克   | 13%                       |
| 總碳水化合物 13 克  | 4%                        |
| 膳食纖維 3 克   | 12%                       |
| 糖 3 克  |                           |
| 蛋白質 3 克  |                           |
| 維生素 A 80%  | • 維生素 C 60%               |
| 鈣 4%   | • 鐵 4%                    |
| * 每日攝取量百分比是依據 2,000 卡路里的飲食為基準。依據您的卡路里需求, 您的每日攝取量可能增加或減少: |                           |
|  | 卡路里: 2,000      2,500     |
| 總脂肪  | 少於 65 克      80 克         |
| 飽和脂肪   | 少於 20 克      25 克         |
| 膽固醇  | 少於 300 毫克      300 毫克     |
| 鈉  | 少於 2,400 毫克      2,400 毫克 |
| 總碳水化合物   | 300 克      375 克          |
| 膳食纖維   | 25 克      30 克            |
| <b>每克卡路里:</b>  |                           |
| 脂肪 9   | • 碳水化合物 4      • 蛋白質 4    |

### 第一：檢查食物量

- 此食品的食物量是 1 杯。
- 此次進餐有 2 份食物或 2 杯。

### 第二：檢查總碳水化合物含量

- 總碳水化合物告訴您 1 份食物有多少克碳水化合物。15 克碳水化合物等於 1 份碳水化合物食物。
- 纖維也包括在總碳水化合物含量內。
- 糖已經包括在總碳水化合物含量內。此值顯示了天然糖和加成糖的總量。

由加州太平洋醫療中心 (California Pacific Medical Center) 和患者與社區教育中心 (Center for Patient and Community Education) 的工作人員和醫師聯合製作。

© 2003 加州太平洋醫療中心

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

注意：本資料中的訊息旨在向讀者提供準確和即時資訊。它並非為了代替您必須直接從醫生獲得的資訊和個人醫療建議。如果您有與治療或本資料所提及治療的風險與利益有關的任何額外問題，請直接洽詢您的醫生。