

### 我能吃些什麼？

許多人認為，糖尿病患者需要特殊飲食。但實際上，糖尿病飲食是一種健康、愉悅的飲食，並且適合整個家庭。瞭解您能吃些什麼以及不同的食物會對您的身體造成哪些影響，這一點非常重要。儘管食物不是導致葡萄糖上升的唯一因素，但是您的食物選擇會對您的葡萄糖、膽固醇和血壓產生重大影響，當然也會影響您的整體健康。

此傳單的內容涉及良好營養的基本原則。如需量身打造一個計劃，請諮詢取得營養師認證的糖尿病指導專家，或致電**糖尿病服務中心 (Center for Diabetes Services)**，電話：**(415) 600-0506**。

### 哪些食物會轉化為葡萄糖？

碳水化合物會轉化為葡萄糖。糖分及澱粉是我們飲食中的碳水化合物。這些食物是我們能量的主要來源。飲食中的碳水化合物過多可能導致您的血糖水準過高。限制每餐的碳水化合物攝入總量，這一點非常重要。

#### 含有碳水化合物的食物範例有哪些？

米飯	水果	卷餅 / 爆米花	馬鈴薯*
小扁豆	果汁	義大利麵 / 麵條	番薯*
乾豆	糖 / 蜂蜜	餅乾	豌豆*
奶	甜點	麵包	玉米*
優酪乳	汽水	穀物	利馬豆*

\*這些蔬菜含有澱粉，可使血糖上升。

**注意：**鼓勵選擇高纖維食物（例如全麥麵包及 穀物；新鮮水果及蔬菜；豆類及豆莢）。

## 一般營養建議

- 每次進食正餐及點心時搭配碳水化合物。務必平均分配全天的碳水化合物攝入。
- 切勿漏餐。平均分配食物有助於防止血糖過高及過低。
- 每天 3 餐，並且根據需要添加點心。按照固定間隔進食有助於控制饑餓感，防止下一餐吃得過多。
- 根據糖尿病藥物的作用時間安排進食。

## 可以透過其他哪些方法改善我的健康飲食？

1. **每餐食用由各種食物構成的均衡飲食：**例如，食用蔬菜及綠色沙拉可以不受限制。這些食物可以充饑、具有營養並且不會使血糖上升很多。另外，務必搭配適當的低脂蛋白質。蛋白質有助於控制進餐間隔期的饑餓感。

### 富含蛋白質的食物範例：

- **家禽肉：**雞或火雞（白肉，無皮）
- **魚肉：**鱈魚、比目魚、鱒魚、金槍魚、鮭魚、鯰魚、沙丁魚
- **羊肉：**烤羊、羊排、羊腿
- **貝類：**蛤蜊、螃蟹、龍蝦、干貝、蝦
- **牛肉：**牛腰肉、牛腿肉、牛後腹肉排、瘦牛肉碎
- **其他：**蛋白、低脂鬆軟乾酪、乳酪（每盎司的脂肪少於 3 克）、豆腐、乾豆及小扁豆
- **其他富含蛋白質的食物：**堅果、堅果脂（注意：這些食物的脂肪較高）

2. **限制您的脂肪（特別是動物脂肪）的攝入：**脂肪不會提升血糖，但是可能導致肥胖。體重過高又可能導致血糖上升。高脂肪的飲食還會增加您罹患心臟病的風險。

### 高脂肪的食物

高脂肪的肉類	家禽的皮	洋芋片
香腸、午餐肉	餅乾	全脂牛乳
所有油炸食品	回鍋炸豆	乳酪
糕點、餅乾		

## 食物中添加的脂肪

牛油、人造牛油

奶油乾酪

奶油、奶精

沙拉醬、油

肉汁、奶油醬

酸奶油

**食用健康脂肪：**不要尋找「無脂」飲食。每餐食用少量脂肪可以使其更加可口，並且有助於控制進餐間隔期的饑餓感。選擇單不飽和脂肪，例如橄欖油、花生油、菜籽油、橄欖、堅果、種子及酪梨。

3. **慎重對待飲酒：**僅在糖尿病得到控制並且經過您的保健服務提供者同意之後才飲酒。適度飲酒，每週飲酒次數不要太多，不得空腹飲酒。酒精可能干擾某些糖尿病藥物及胰島素，使您面臨葡萄糖降低的風險。
4. **減少鈉的攝入：**低鈉飲食有助於控制您的血壓。注意含鈉較高的食物，例如罐裝食品、薰制或醃制食品及調料（醬油、大蒜鹽）。每份「低鈉」食品的含鈉量低於140毫克。美國心臟協會 (American Heart Association) 建議每天攝入鈉的總量不要超過 2300 毫克。

---

由 Center for Patient and Community Education 聯合 California Pacific Medical Center 的工作人員和醫師共同製作。最後更新日期：3/09

© 2001 至 2009 年 California Pacific Medical Center 版權所有

資金來源：由 Mr. and Mrs. Arthur A. Ciocca Foundation 慷慨贊助。

注意：此資訊無意取代您直接從醫生獲得任何資訊或個人醫療建議。如果您對此資訊有任何疑問，如所列治療的風險或益處，請詢問您的醫生。