

# 一般食品碳水化合物（淀粉质及糖）成份

## CARBOHYDRATE (STARCH & SUGAR)

### CONTENT OF COMMON FOODS

#### 糖尿病患者之 碳水化合物建议进食份量:

#### For Diabetics Recommended Intake of Carbohydrate:

每餐	45 – 70 克	Per Meal	45 – 70 gm
小吃	20 – 40 克	Per Snack	20 – 40 gm

#### Abbreviations:

gm =	克	Gram
oz =	安士	Ounce
c. =	杯（八安士）	Cup (8 oz)
sl. =	片	Slice
tsp. =	茶匙	Teaspoon
med. =	中型	Medium

#### Reference:

*Bowes & Church's "Food Values of Portions Commonly Used", 19<sup>th</sup> Edition 2010.*

# 一般食品碳水化合物（淀粉质及糖）成份

## CARBOHYDRATE (STARCH & SUGAR)

### CONTENT OF COMMON FOODS

淀粉质类（煮熟）		份量	碳水化合物（克）	热量
STARCHES, COOKED		AMT	CARBOHYDRATE (gm)	CALORIES
白饭	White rice	1c.	44	205
糙米饭	Brown rice	1c.	45	216
糯米饭	Sweet rice	1c.	53	242
饺子	Dumplings	7-8	40	240
河粉	Ho-fun	1c.	50	240
米粉	Mei-fun	1c.	50	230
濑粉	Lai-fun	1c.	44	190
粉丝	Bean thread (Fun-see)	1c.	45	200
麵	Noodles	1c.	40	200
意大利粉	Spaghetti	1c.	39	192
通心粉	Macaroni	1c.	40	197
麦皮	Oatmeal	1c.	25	145
薏米	Barley	1c.	44	193
白麵包	White bread	1sl.	12	70
麦麵包	Wheat bread	1sl.	12	70
餅乾	Crackers	5	11	60
黄豆	Soy beans	1c.	17	298
蚕豆	Lima beans	1c.	39	217
黑豆	Black beans	1c.	41	221
眉豆	Blackeye peas	1c.	35	190

<b>鲜果类</b>		<b>份量</b>	<b>碳水化合物 (克)</b>	<b>热量</b>
<b>FRUITS, FRESH</b>		<b>AMT</b>	<b>CARBOHYDRATE (gm)</b>	<b>CALORIES</b>
萍果	Apple	1 med.	19	72
杏	Apricots	3	12	51
雪梨	Asian pear	1 med.	13	51
香蕉	Banana	1 med.	28	105
香瓜	Cantaloupe	1c.	13	57
车厘子	Cherries	10	11	49
榴槿	Durian	3 oz.	28	147
葡萄	Grapes	18	14	57
西柚	Grapefruit	½ med.	10	40
蜜瓜	Honeydew	1c.	15	60
奇异果	Kiwi	1 med.	11	46
龙眼	Longan	10	5	20
枇杷果	Loquats	10	12	47
荔枝	Lychee	10	16	66
芒果	Mango	½ med.	18	67
桃李	Nectarine	1 med.	16	67
橙	Orange	1 med.	16	65
桃	Peach	1 med.	10	37
啤梨	Pear	1 med.	25	98
柿子	Persimmon	1 med.	8	32
黑李	Plum	1 med.	8	36
木瓜	Papaya	½ med.	15	60
菠萝	Pineapple	1c.	19	77
沙田柚	Pummelo	1c.	18	71
士多啤李	Strawberries	1c.	10	45
柑	Tangerine	1 med.	9	37
西瓜	Watermelon	1c.	11	50
<b>乾果类</b>	<b>FRUITS, DRIED</b>			
杏脯	Apricots	5	11	40
蜜枣	Dates	5	30	114
无花果	Figs	5	61	238
西梅	Prunes	5	26	100
葡萄乾	Raisins	1/3 c.	40	150

<b>蔬菜类 (煮熟)</b>		<b>份量</b>	<b>碳水化合物 (克)</b>	<b>热量</b>
<b>VEGETABLES, COOKED</b>		<b>AMT</b>	<b>CARBOHYDRATE (gm)</b>	<b>CALORIES</b>
芦笋	Asparagus	1c.	8	44
竹笋	Bamboo shoots	1c.	2	15
豆芽	Bean sprouts	1c.	5	26
西兰花	Broccoli	1c.	8	44
白菜	Bok choy	1c.	3	16
红箩蔔	Carrots	1c.	16	70
玉米*	Corn*	1c.	41	180
芹菜	Celery	1c.	6	26
椰菜	Cabbage	1c.	7	32
椰菜花	Cauliflower	1c.	6	30
青瓜 (生)	Cucumber, raw	1c.	3	14
茄子	Eggplant	1c.	6	26
葛*	Gourd*	1c.	25	100
豆角	Green beans	1c.	10	44
生菜 (生)	Lettuce, raw	1c.	2	10
莲藕	Lotus root	10 sl.	15	60
芥菜	Mustard green	1c.	3	22
绍菜	Napa cabbage	1c.	8	36
洋葱	Onions	1c.	14	60
南瓜	Pumpkin	1c.	12	48
青碗豆*	Peas*	1c.	25	134
马铃薯*	Potato*	1 med.	22	93
蕃薯*	Sweet potato*	1 med.	34	148
菠菜	Spinach	1c.	7	42
节瓜	Squash	1c.	8	36
草菇	Straw mushroom	1c.	8	60
冬菇	Dried mushroom	4	10	40
芋头*	Taro*	4 oz.	46	188
箩蔔	Turnip	1c.	8	28
蕃茄 (生)	Tomato, raw	1 med.	6	26
西洋菜	Watercress	1c.	0.5	4
马蹄	Waterchestnut	1c.	30	130

\* = Starchy Vegetables (高淀粉质瓜菜)

<b>飲料</b>		<b>份量</b>	<b>碳水化合物 (克)</b>	<b>熱量</b>
<b>BEVERAGES</b>		<b>AMT</b>	<b>CARBOHYDRATE (gm)</b>	<b>CALORIES</b>
汽水	Soda, regular	1 can (12 oz)	40	150
葡萄酒	Wine	4 oz	<2	70
啤酒	Beer	12 oz	12	145
烈酒	Liquor	1 oz	0	82
茶	Tea	1c.	0	0
咖啡	Coffee	1c.	0	0
果汁	Fruit juice	1c.	26-42	105-170
蔬菜汁	Vegetable juice	1c.	11	56
牛奶	Milk	1c.	12	90-180
淡豆漿	Soy milk (unsweetened)	1c.	4	79
<b>糖</b>				
<b>SUGARS</b>				
沙糖	White sugar	1 tsp.	4	15
黃糖	Brown sugar	1 tsp.	4	17
蜜糖	Honey	1 tsp.	5	21
果醬	Jam	1 tsp.	4	16
糖漿	Syrup	1 tsp.	5	20
<b>其他</b>				
<b>OTHER</b>				
蛋	Egg	1	0	75
肉類	Meat	3 oz	0	150-250
魚類	Fish	3 oz	0	70-120
果仁	Nuts	1 oz	4-7	160-200
栗子	Chestnuts	1 oz	14	64
白果	Gingko nuts	1 oz	11	52
蓮子	Lotus seeds	1 oz	18	94
花生醬	Peanut butter	1 tsp.	1	35
油	Oil	1 tsp.	0	45
豆腐	Tofu (bean curd)	4 oz	4	100