

## 糖尿病饮食规则

### Principles of Diabetes Diet

1. 定时饮食及保持良好的饮食习惯，每日应包括叁餐及一至两次的小吃，并选择合适的食物种类及适当的份量，最好每隔四至五小时吃一小餐。
2. 减少用糖类，例如砂糖、黄糖、冰糖、糖浆和蜜糖等。若要加糖可适量使用糖替代品，例如 Sweet & Low、Equal、Splenda 等。
3. 减少进食有糖的食品、饮品或调味品，如甜豆奶、波霸奶茶、汽水、炼奶、甜包、果酱、糖果及各类甜品、甜酸食物、烧烤酱、海鲜酱、甜麵酱、酸梅酱和蠔油等。
4. 减少吃白饭、粥、糯米及米类製品如肠粉、米粉、河粉、粽、汤丸、年糕等。
5. 减少吃高淀粉质的水果，例如香蕉及榴槤。
6. 选择含纤维素高的食物，如糙米 (brown rice)、乾豆类 (黄豆、眉豆、黑豆等)、全麦麵包 (100% whole wheat)、麦片 (oatmeal)、水果和蔬菜等。
7. 以下是含有碳水化合物 (淀粉质和糖) 的食品，需适量进食。
  - 饭、面、粥、粉、面包、麦片、饼干番薯、薯仔、芋头、淮山、薏米、葛、粟米、青豌豆和干豆类等。每餐大约一碗饭/面/麦片或二片面包 (一碗 = 八安士)。
  - 水果 (每日二至三個小型水果)。
  - 牛奶 (脫脂 Fat Free 或 1% 低脂 Low fat) 或加鈣純豆奶每日大約二杯 (一杯 = 八安士)。
8. 有时可饮用半杯 (四安士) 纯果汁以代替一个水果。
9. 选择低脂肪蛋白质类食品，如鸡、蛋白、鱼类、瘦的肉类、豆腐等。肉类应切除脂肪和皮。适量进食果仁、种子 (瓜子)、花生酱等。每日可进食大约 5-6 安士肉类和 1 安士果仁。
10. 减少吃含有高胆固醇的食品，如内脏 (肝、肾、腰、脑、舌)、蛋黄、蟹、墨鱼、龙虾、贝壳类、虾和鱿鱼等。
11. 减少吃动物脂肪 (猪油、鸡油、牛油)、煎炸食物、点心、人造牛油、沙律酱和椰奶。
12. 烹饪时使用少量的油。选择液体油，例如菜籽油 (canola oil)、橄榄油 (olive oil) 等。每日可使用 5-6 茶匙油。
13. 多选用蒸、灼、炆、煲和烤的烹饪方法。
14. 减少吃鹹 (高钠质) 的食物和调味品，如鹹蛋、鹹鱼、火腿、腊味、罐頭食品、盐、豉油、鱼露、蠔油、味精、豆豉、辣椒酱、豆瓣酱、虾酱和腐乳等。
15. 多选用低钠质的调味品及配料，如八角、黑胡椒、芹菜、咖喱粉、五香粉、蒜头、姜、青椒、柠檬汁、洋葱、香菜、红椒、醋等。
16. 避免空腹喝酒，以免引起低血糖反应。
17. 可以适量食用无糖 (Diet or sugar free) 产品、无糖汽水、清汤、咖啡和茶等。