

糖尿病饮食规则

Principles of Diabetic 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，如砂糖、黄糖、冰糖和蜜糖等，若要加糖可用假糖代替，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、蜜枣、无花果、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。
5. 减少吃高淀粉质的水果如香蕉及榴槤。
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)、鲜果和蔬菜等。
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、麵、粥、粉、麵包、麦片、饼乾
番薯、薯仔、芋头、淮山、薏米、葛、
粟米、青豌豆和乾豆类等

每餐大约一碗饭/麵/麦片
或二片麵包
(一碗 = 八 安士)

水果

每日二至叁个小型水果

牛奶 (脱脂 Fat Free 或
1% 低脂 Low fat)
或加钙纯豆奶

每日大约二杯
(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，如瘦的肉类、鱼类、海鲜、鸡胸肉、豆腐和蛋白等。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 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)、蛋黄、虾、墨鱼和鱿鱼等。
11. 减少吃动物脂肪 (猪油、鸡油、牛油)、煎炸食物、点心、人造牛油、沙律酱和椰汁。
12. 烹饪时可用少量的植物油，如菜籽油 (canola oil)，橄榄油 (olive oil) 等。每日可进食 6 茶匙油。

13. 多選用蒸、灼、炆、煲和烤的烹飪方法。
14. 減少吃鹹（高鈉質）的食物和調味品，如鹹蛋、鹹魚、火腿、臘味、罐頭食品、鹽、豉油、魚露、蠔油、味精、豆豉、辣椒醬、豆瓣醬、蝦醬和腐乳等。
15. 多選用低鈉質的調味品及配料，如芹菜、辣椒、蒜頭、薑、洋蔥、青椒、香菜（芫茜）、胡椒、咖喱粉、五香粉、花椒、八角、醋和檸檬汁等。
16. 避免空腹喝酒，以免引起低血糖反應。
17. 可以選擇無糖飲品（Diet or sugar free）、清湯、咖啡和茶等。