



為有效控制血糖，
有三件事需要留意：

1. 飲食時間
2. 飲食種類
3. 飲食份量

以下一些訣竅能幫助您開始吃得更健康。

① 飲食時間

規律的飲食時間有助於控制血糖，還能防止血糖過低（低血糖症）。

- 每天至少吃三餐，包括早餐。這樣能讓您覺得飽足，也能使您稍後較不容易飲食過量。
- 試著每天在同一時間吃東西。
- 試著一天中每隔4到5小時吃一餐或點心。如果您在晚餐時或睡前服用胰島素，可能需要在睡前吃少量點心。
- 為防止血糖過低，不要跳過正餐或點心，也不要將進食時間延後。

② 飲食種類

您無需因為患有糖尿病而吃特別的食物。事實上，對您有益的食物，也對您家裡每個人有益。不過，建議您選擇對心臟有益的高纖食物。纖維素有助於控制血糖。每天儘量吃多種食物，例如：

- 蔬菜
- 水果
- 全穀類：麵包、早餐穀片、義大利麵；米飯、豆類、豆莢或澱粉類蔬菜（如玉米、馬鈴薯或地瓜）
- 蛋白質食物：魚類、家禽（去皮）、去肥瘦肉、豆腐、低脂或無脂肪起司或花生醬
- 低脂或脫脂牛奶、豆漿或低熱量優格

應選擇對心臟有益的脂肪，例如橄欖油或芥花油，不要選擇奶油、酥油、固態脂肪或其他植物油。適量加入其他健康的脂肪來源，例如堅果、種籽和酪梨。限制或避免含糖飲料、糖果、烘焙食品、零食脆片、速食和其他油炸食物。

③ 飲食份量

您的身體會將您吃進的大部分食物轉換成血糖（葡萄糖），為身體供給能量。當您有糖尿病時，身體難以將糖份轉換成能量，因此較多糖份會留在血液中。如果您吃太多食物，尤其吃太多碳水化合物時，血糖會升得太高。但是，如果您一天少量多餐，就能更好地控制血糖，感覺更健康。

哪些食物含有碳水化合物？

- 穀類、豆類、澱粉類蔬菜
- 水果和果汁
- 牛奶和酸奶

上述食物類別的每一個份量，就等於1份碳水化合物，裡面含有15克碳水化合物。

- 甜食和餐後甜點、脆片、餅乾和油炸食物一般含有大量碳水化合物和脂肪，而且通常不含太多其他營養。對於這些食物，可計劃偶爾少量食用，作為對自己的犒賞。

為什麼碳水化合物對我的糖尿病有重要影響？

您的身體會將您吃進的大部分碳水化合物轉換成糖份（葡萄糖）。當您罹患糖尿病時，身體細胞不易將糖份轉換成能量。因此，留意您攝取的碳水化合物有助於身體將食物轉換成能量，維持您的健康。

- 如果您總體上食用太多碳水化合物，或一次吃過量，血糖可能會升得太高。
- 如果您食用太少碳水化合物，身體可能無法得到所需能量。您的血糖也能降得太低，導致您頭暈或暈厥。如果您服用胰島素或某些特定的糖尿病藥物，較容易發生這種情形。

我應該食用多少碳水化合物？

您需要食用多少碳水化合物，取決於您的糖尿病控制目標、卡路里和營養需求，以及活動量。對大多數成年糖尿病患者而言，一般建議正餐食用3至4份碳水化合物（40至60克碳水化合物），點心食用1份碳水化合物（15克碳水化合物）。某些男性或活動量很大的成年人可能需要更多碳水化合物。請與您的營養師或糖尿病教育人員合作，找出您每次正餐或點心需要食用多少碳水化合物，才能感覺最健康。

如何閱讀食品標籤？

閱讀食品標籤可幫助您瞭解如何將不同食物納入您的飲食計劃中。標籤上會顯示多少食物算作一份，以及一份中含有多少克「總碳水化合物」。您不需要查看糖的克數，因為它已計算在「總碳水化合物」內。許多「無糖」或「不加糖」的食物仍含有碳水化合物。只要查看碳水化合物的克數，便可準確計算您的食用量。請記住，**1份碳水化合物等於15克總碳水化合物**。

我可以從哪裡開始做起？

您可以從限制較不健康的碳水化合物開始做起，例如糖果、汽水或甜點。以下做法會有所幫助：

- 依照餐盤分配法計劃每一餐。目標為：½盤沙拉或蔬菜，¼盤穀類、豆類或澱粉類蔬菜，以及¼盤蛋白質食物。加上一小個新鮮水果或½杯水果，以及1杯牛奶或低熱量酸奶。
- 以水或無熱量飲料為主要飲品。
- 限制甜點和糖果的攝取。當您決定吃少量甜食時，請用它來取代這餐的另一項碳水化合物。例如，如果您要吃½杯冰淇淋或2小片餅乾，就不要吃水果。

Nutrition Facts	
Serving Size 2 cup (228g)	
Servings Per Container 1	
Amount Per Serving	
Calories 250	Calories from Fat 110
% Daily Value*	
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 3g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 15g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 11g	
Protein 5g	10%
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2400mg	2400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g	



其他資源

- 如需有關營養和糖尿病的更多資料，請瀏覽 kp.org/mydoctor/diabetes。
- 某些疾病的病況會受到暴力或虐待嚴重影響，其中包括糖尿病在內。如果您遭受伴侶或配偶毆打、傷害或威脅，可尋求協助。請致電「全國家庭暴力熱線」(National Domestic Violence Hotline) 1-800-799-7233，或連線至網站 ndvh.org。