

糖尿病者的食物選擇

食物種類	適量 😊	避免 😞
肉類	牛肉、瘦豬肉、雞、火雞、魚、帶子、蝦、蟹	罐頭例如：午餐肉、回鍋肉、香腸、腩肉、肥排骨、動物皮脂、內臟(腦、肝、肚等)、臘味、燒味、鹹魚
蛋類	雞蛋	鹹蛋、皮蛋
五穀、澱粉	紅糙米飯、全麥麵、米粉、全穀麥麵包、餅乾、麥餅、意大利麵、全穀麥無糖的早餐穀片	即食麵、伊麵、油麵、河粉、腸粉、甜包、糕點、甜餅乾、油條、曲奇餅、少穀多糖的早餐穀片
乾豆類	乾豆、粉絲	--
瓜菜類	瓜菜、根莖類、豆類	罐頭蔬菜、醬菜、甜酸瓜、醃菜類
水果類	新鮮水果，如：橙、雪梨、蘋果	罐頭水果、蜜餞涼果、加有糖的果汁、果醬、果凍、乾果
奶類	低脂肪奶粉、淡奶、脫脂奶、保鮮裝奶、低脂肪芝士	煉奶、甜麥精飲品、甜朱古力飲品
配菜類	甘菜、雲耳、冬菇、草菇、磨菇、蝦米、蠔豉、淡菜、菜乾、紫菜、髮菜	紅棗、蜜棗、南棗、黑棗、無花果、羅漢果、龍眼肉
飲料	水、淡啤酒、無糖茶、黑咖啡	汽水、甜酒、甜茶、加奶和糖的咖啡、能量飲料
油	粟米油、菜油、芥花籽油、橄欖油	牛油、豬油、雞油、忌廉

糖尿病者調味品的選擇



適量：

薑、蔥、蒜頭、果皮、鹽、檸檬、薄荷



少量(每天少於三茶匙)：

茄汁、鴨汁、沙律醬、牛扒醬、雞粉、蝦糕、蠔油、腐乳、生粉、豆粉



避免：

砂糖、冰糖、片糖、蜜糖、糖膠、葡萄糖、麥芽糖、甜醬、甜醋、海鮮醬、辣椒醬、柱侯醬、甜酸醬、酸梅醬



糖水	重量(克)	卡路里	=幾多碗飯	糖份(克)	=幾多茶匙糖
合桃露	330	430 高卡!!	1.7	27	5.5
芝麻糊	330	323	1.2	29	6
椰汁西米露	330	284	1.1	24	5
楊枝甘露	330	218	0.8	36	7.3 高糖!!

一週餐單範例 (適合糖尿病患者)

多菜、少飯、少肉、少汁醬料 / 調味

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早餐	▶吞拿魚低脂芝士麥包三文治	▶早餐全麥穀物片(低糖)配脫脂奶	▶番茄肉絲湯通粉 ▶低脂低糖朱古力奶	▶全麥饅頭 ▶加鈣低/無糖豆漿	▶生菜雞絲湯意粉 ▶加鈣低/無糖豆漿	▶番茄雞蛋麥包三文治 ▶加鈣低/無糖豆漿	▶麥皮脫脂奶配紅莓乾及原味果仁
上午茶點	▶蘋果	▶梨	▶橙	▶提子	▶火龍果	▶西瓜	▶原味餅乾
午餐 (假設外出飲食)	▶雲吞湯米粉 ▶焯菜(不添加油)	▶蕃茄牛肉飯 ▶焯菜(不添加油)	▶意式香草大蝦意粉 ▶田園沙律(少醬)	▶白切雞飯(去皮) ▶焯菜(不添加油)	▶野菜豚肉拉麵	▶冬瓜海鮮湯飯	▶蝦餃、燒賣、牛肉腸粉、雞包 ▶焯菜(不添加油)
下午茶點	▶奇異果	▶木瓜	▶低脂低糖果味乳酪	▶原味餅乾	▶乾焗原味果仁	▶草莓	▶蜜柑
晚餐 (以一家四口分量設計)	▶番茄香茅鮮蝦湯 ▶西蘭花炒帶子 ▶香茅肉絲 ▶菇菌炒雜菜 ▶糙白米飯	▶雜菜雞湯 ▶蘑菇焗雞 ▶翡翠蝦餅 ▶肉崧香葉炒四季豆 ▶紅白米飯	▶雪耳雞湯 ▶四蔬炆豬肉 ▶香草三文魚薯餅 ▶肉崧蒜茸茄子 ▶多穀麥飯	▶豆腐蔬菜湯 ▶松子馬蹄碎肉 ▶翡翠蝦餅 ▶菇菌炒雜菜 ▶藜麥白米飯	▶白玉雜菜粒 ▶蘑菇粟米魚柳 ▶香茅蒜片焗雞 ▶肉崧香葉炒四季豆 ▶糙白米飯	▶雜菜雞湯 ▶彩蔬拌魚柳 ▶果香肉丁 ▶肉崧蒜香茄子 ▶紅米白飯	▶番茄香茅鮮蝦湯 ▶田園生菜包 ▶煎釀燈籠椒 ▶菇菌炒雜菜 ▶多穀麥飯
甜品	▶燉蛋	▶菊花紅豆糕	▶豆沙糯米糍	▶桂花煮梨	▶奇異果	▶燉蛋	▶啤梨果凍

註：以上餐單僅供參考之用，糖尿病患者每天所需之醣質攝取會因年紀及身體情況而有所不同，請先向醫護人員或營養師尋求專業意見，並調整進食分量。

如想獲取更多資訊可瀏覽以下網站，每個食譜均備有烹調示範短片、材料表及營養分析：
https://www.fhb.gov.hk/pho/main/care_for_diabetes_and_hypertension.html?lang=0

