

五、豆魚蛋肉類 我可以吃 _____ 份

1份

- =嫩豆腐半盒
 - =傳統豆腐3格(80公克)
 - =小方豆干1 $\frac{1}{4}$ 片(40公克)
 - =瘦肉(魚肉、雞肉)1兩(三指寬)
 - =雞蛋1個
 - =無糖豆漿190c.c
 - =肉鬆20公克(約2湯匙)
- 【1份肉鬆內含5公克碳水化合物】



自我評量 (是非題)

() 1. 山藥和地瓜是全穀雜糧類。

請寫下您的問題:

六、油脂與堅果種子類 我可以吃 _____ 份

1份

- =各種烹調用油1茶匙(5公克)
- 【1茶匙=1/3匙免洗湯匙】
- =花生仁10顆
- =腰果5粒
- =開心果15粒
- =核桃仁2粒
- =杏仁果5粒
- =黑(白)芝麻4茶匙
- =南瓜子1湯匙(30粒)
- =葵花子1湯匙(30粒)
- =瓜子1湯匙(50粒)

參考文獻:

- 1.衛生福利部國民健康署(2018)。每日飲食指南手冊
- 2.糖尿病衛教學會(2019)。醣類計算-食品營養圖鑑。臺北市:糖尿病衛教學會
- 3.衛生福利部國民健康署(2019)。食物代換表

制定日期:2012年7月
修正日期:2024年6月(第五版)
編碼:107-單張-中文-032-05



查詢



諮詢

簡易食物 代換表



糖尿病個案管理中心製作

諮詢電話:(04)7277604

諮詢專線服務時間:

週一到週五 8:00~17:30

週六 8:00~12:00

讚美專線:04-7238595轉3920

抱怨專線:04-7238595轉3925

網址:<https://www.cch.org.tw/knowledge.aspx?pid=1>

衛教單張



當您感到焦慮無助時，鼓勵您說出來，我們將陪伴您尋求相關支援及身心靈支持。



彰化基督教醫院

醫學中心 彰化唯一

六大類食物份數 代換表

含糖食物有:

全穀雜糧類、**水果類**、**乳品類**

※1份醣類食物=15公克碳水化合物。

一、全穀雜糧類

我可以吃 _____ 份

1份

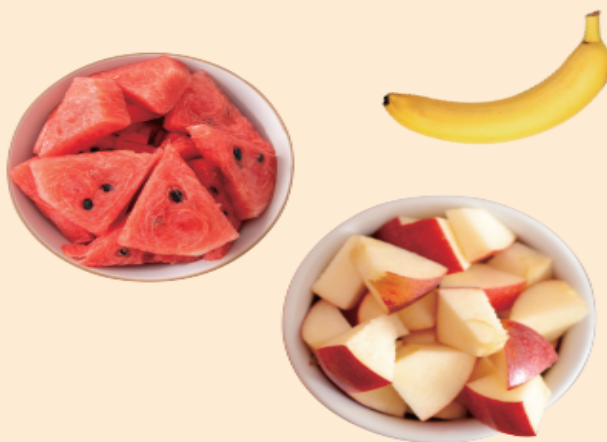
- =1/4碗白飯(五穀飯)
- =1/2碗稀飯
- =1/2碗麵(米粉、冬粉)
- =1/2碗山藥、南瓜
- =1/4碗地瓜、芋頭
- =1/3顆中型饅頭
- =1片去邊白吐司
- =3湯匙燕麥片
- =3張水餃皮
- =2/3根玉米
- =2湯匙不加糖粉圓(熟重40公克)
- =3湯匙不加糖紅豆(熟重70公克)
- =4湯匙不加糖綠豆(熟重100公克)

二、水果類

我可以吃 _____ 份

1份

- =碗裝七分滿(木瓜、鳳梨、芒果)
- =網球大小1個
(蘋果、柳丁、桃子、土芭樂、柑橘)
- =1個奇異果
- =1/2根香蕉
- =1/2個(水梨、白肉火龍果)
- =紅西瓜去皮1碗(180公克)
- =1/3個泰國芭樂(160公克)



三、乳品類

我可以吃 _____ 份

1份

- =低脂鮮乳240c.c
- =低脂奶粉3湯匙(25公克)
- =低脂起司2片(45公克)



四、蔬菜類

我可以吃 _____ 份

1份

- =生菜100公克
- =煮熟後約半碗的量

