

貼心小叮嚀

糖尿病需要特別注意的食物：

1. 全穀雜糧類
2. 乳品類
3. 水果類

這三類屬於含醣食物，會直接影響血糖上升，但不代表糖尿病患者就不能食用這三類食物喔！

只要注意份量，適量攝取，一樣可以享受均衡飲食喔！

自我評量(選擇題)

- () 1. 下列哪個食物不含碳水化合物？
(A)乳品 (B)豆魚蛋肉類 (C)水果類
- () 2. 全穀雜糧類4份=幾碗白飯？
(A)1/2碗 (B)1碗 (C)2碗

參考資料：

1. 中華民國糖尿病衛教學會(2023)。2023糖尿病衛教核心教材。
2. 衛生福利部國民健康署(2019)。食物代換表。

制定日期：2016年

修訂日期：2024年7月（第三版）

編碼：7640-單張-中文-033-03

8	8	昱揚
2	1	皓龍

請寫下您的問題：

血糖控制我最行



彰化基督教醫院 體系營養暨膳食部編製

電話：(04)7238595轉3041、3231

地址：彰化市南校街135號

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>



彰化基督教醫療財團法人
彰化基督教醫院
CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

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。

衛教單張



控糖四絕招



4~6歲幼兒一日飲食指南

活動量	男孩	女孩
六大類		
全穀雜糧類 (碗)	3	3
豆魚蛋肉類 (份)	4	3
乳品類 (杯)	2	2
蔬菜類 (份)	3	3
水果類 (份)	2	2
油脂與堅果類 (份)	5	4
熱量 (大卡)	1800	1650

含碳水化合物的食物... 有?

1份含醣食物 = 15公克碳水化合物

全穀雜糧類 1份



白飯

40公克 = 1/4碗飯



稀飯

125公克 = 1/2碗



麵線 (熟)

60公克 = 1/2碗



蘇打餅乾

20公克 = 3片



吐司 (去邊)

30公克 = 1/2~1/3片

乳品類 1份



鮮奶

300毫升



優酪乳 (有糖)

150毫升



優酪乳 (無糖)

300毫升



優格 (無糖)

260公克

水果類 1份 (可食量)



土芭樂

155公克 = 1個



蘋果

125公克 = 1小個



香蕉

70公克 = 1小根



紅西瓜

180公克 = 1片