

四、便利商店飲食原則

1. 選擇飯糰類時，可再多加1份生菜和一瓶無糖豆漿或低脂鮮奶。
2. 選擇涼麵時，減少加入麻醬的醬料量，且可多加一份生菜。
3. 選擇關東煮時，要注意沾醬與主食攝取的份量，如豬血糕、玉米等。
4. 搭配的飲料應選擇無糖茶飲較適合。



自我評量 (選擇題)

() 1. 外食最重要的是”減脂”，何者不是減脂技巧？

- ① 多喝湯增加飽足感
- ② 去皮、去肥肉，不吃魚肚
- ③ 減少加工肉品攝取，如香腸
- ④ 減少湯汁拌飯

答案：①

五、飲酒一般原則

1. 避免空腹喝酒，以預防發生低血糖，血糖控制不好時，不要飲酒。
 2. 如需應酬飲酒，請小酌，不可乾杯或大量飲酒。
 3. 建議酒量
男性每天不超過2個當量
女性每天不超過1個當量。
- 如常有應酬需經常性飲酒，請與您的營養師討論可飲用的量和換算量

酒類1當量

- =啤酒 360c.c (酒精濃度4%)
- =葡萄酒 150c.c (酒精濃度10%)
- =米酒 70c.c (酒精濃度22%)
- =威士忌 40c.c (酒精度40%)
- =高粱 25c.c (酒精度58%)

參考資料：

1. 糖尿病衛教學會(2020)。糖尿病衛教核心教材。臺北市：糖尿病衛教學會

制定日期：2012年7月
修訂日期：2021年10月 (第三版)
編碼：107-單張-中文-031-03

糖尿病 外食小技巧



糖尿病個案管理中心製作

諮詢專線：(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



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

請寫下您的問題：

一、中式飲食原則

1. 餐食烹調方式盡量選擇用油少的，如：川燙、蒸、煮；少選擇煎、炒、炸。
2. 多選全穀類，少選擇炒飯、炒麵類。
3. 多攝取蔬菜，太油建議以開水洗去過多的油脂。
4. 避免選擇勾芡、糖醋、蜜汁類的餐食。
5. 減少加工肉品的攝取，如肉鬆、貢丸、香腸等。
6. 減少湯汁拌飯。



二、西式飲食原則

1. 湯品盡量選擇清湯，少選擇濃湯，油湯盡量撈除。
2. 多攝取生菜，選擇適量的油醋醬，少用沙拉醬。
3. 建議選擇植物性蛋白質。如豆腐；其次為魚、雞肉，最後是紅肉(牛肉、羊肉、豬肉)，少選擇高油脂肉類，記得去皮、去肥肉，不吃魚肚。
4. 主食避免焗烤、燉飯類，注意份量。
5. 飲料選擇無糖茶類、黑咖啡，且以低脂奶代替奶精。
6. 減少零食、甜點的攝取。



三、日式飲食原則

1. 增加蔬菜攝取，生菜的醬料可選用和風醬。
2. 手卷、壽司建議不加美乃滋。
3. 選擇生魚片或蒸物，少選炸物(揚物)、燒烤類；揚物類可去油炸裹皮食用。
4. 以茶取代有糖飲料或酒類。
5. 甜點選擇新鮮水果，但需注意水果攝取量，少選精緻食物，如蛋糕。

