



醣類食物的份量代換

營養室營養師 唐怡伶

糖尿病的飲食原則之一「定時定量」，其中「定量」尤其是指含醣類食物，平日飲食六大類食物中含醣類的食物，包括乳品類、全穀雜糧類、水果類、蔬菜類，蔬菜類因富含膳食纖維對血糖影響較少，而全穀雜糧類、乳品類、水果類富含醣類，食用時必需注意份量的控制，若吃多會造成血糖偏高。下面將介紹全穀雜糧類、乳品類、水果類的一份的份量，同種類食物之間可以互相代換。醣類另一正式的名稱為「碳水化合物」。



認識乳品類的含醣量與代換

乳品類主要的營養成分有蛋白質、脂肪、醣類及豐富的鈣質，包括鮮奶、奶粉、優酪乳、起司片等，醣類主要含有乳糖，每天建議攝取量為 1.5~2 杯。每份含醣量 12 公克。

一份乳品類

= 1 杯低脂鮮奶 (240 毫升) = 3 平匙低脂奶粉 (25 公克) = 2 片低脂起司

認識全穀雜糧類的含醣量與代換

全穀雜糧類主要營養成分為醣類、少量蛋白質，包括雜糧類、根莖類、豆類及果實，雜糧類如米、小麥、燕麥等，根莖類如地瓜、芋頭、馬鈴薯等，豆類如紅豆、綠豆、皇帝豆等，果實如栗子、菱角等。每日攝取量需依身高、體重、活動量來決定，建議您可以諮詢營養師計算每日所需的熱量，藉由熱量需求得知每日全穀雜糧類可攝取的份量。每份含醣量 15 公克。

一份全穀雜糧類

= 1/4 碗飯 (40 公克) = 1/2 碗稀飯 (120 公克) = 1/2 碗米粉

= 1 片蘿蔔糕 (50 公克) = 1 片芋頭糕 (60 公克)

= 1/2 碗熟麵條 (60 公克) = 1/3 個 (中) 白饅頭 (30 公克)

= 白吐司 (30 公克) = 1 個小餐包 (30 公克)

= 3 張餃子皮 (30 公克) = 3~7 張餛飩皮 (30 公克) = 3 片蘇打餅 (20 公克)

= 3 湯匙燕麥片 (20 公克) = 4 湯匙玉米粒

= 2 湯匙生紅豆 (生綠豆、生花豆) = 3 湯匙熟紅豆 (熟綠豆、熟花豆)

= 1/4 碗蕃薯 (地瓜、芋頭) = 1/2 碗南瓜

碗大小容積以 250 毫升為準