



# 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



名稱	分量	可食重量 (公克)	名稱	分量	可食重量 (公克)
白飯	1/4碗	40公克	蘇打餅	3片	20公克
稀飯	1/2碗	125公克	生紅豆 (生綠豆、生花豆)	2湯匙	
蘿蔔糕	1片	50公克	熟紅豆 (熟綠豆、熟花豆)	3湯匙	
芋頭糕	1片	60公克	燕麥片	3湯	20公克
熟麵條	1/2碗	60公克	玉米粒	4湯匙	
白饅頭	1/3個	30公克	馬鈴薯	1/2個	90公克
白土司		30公克	蕃薯	1/4碗	55公克
餃子皮	3張	30公克	南瓜	1/2碗	85公克

## 認識水果類的含糖量與代換

水果類提供醣類、維生素、礦物質、纖維質，主要含有果糖，每天建議攝取量為兩份。每份含糖量 15 公克。

一份水果類購買量 (購買時的重量) (約一個棒球大的水果)

= 1 個柑橘 (190 公克) = 1 個柳丁 (170 公克) = 1 個小青龍蘋果 (130 公克)

= 1 個奇異果 (125 公克) = 1 個西洋梨 (165 公克)

= 1 1/2 片愛文芒果 (225 公克) = 1 片金煌芒果 (140 公克)

= 1 個小加州李 (125 公克) = 1 個玫瑰桃 (150 公克) = 2 個綠棗子 (140 公克) = 2 個蓮霧 (180 公克)

= 1/2 根香蕉 (95 公克) = 1/3 個泰國番石榴 (160 公克) = 1/3 個木瓜 (165 公克)

= 9 顆櫻桃 (85 公克) = 9 個荔枝 (185 公克) = 16 粒小草莓 (170 公克)

= 13 個約 8 分碗葡萄 (105 公克) = 約 1 平碗去皮紅西瓜 (180 公克)

名稱	分量	可食重量 (公克)	名稱	分量	可食重量 (公克)
柑橘	1個	190公克	玫瑰桃	1個	150公克
柳丁	1個	170公克	綠棗子	2個	140公克
青龍蘋果	1個	130公克	蓮霧	2個	180公克
奇異果	1個	125公克	香蕉	1/2根	95公克
西洋梨	1個	165公克	木瓜	1/3個	165公克
愛文芒果	1 1/2片	225公克	荔枝	9個	185公克
金煌芒果	1片	140公克	葡萄	13個	105公克
加州李	1個	125公克	泰國番石榴	1/3個	160公克