



糖尿病外食原則－午晚餐



相關影片
請見左側
QR-Code

◆ 營養室營養師 唐怡伶

一般外食常見的營養問題為蔬菜量不足、蛋白質偏多、太油、太鹹、飯量過多，而對於糖尿病病人要如何吃，才能使血糖控制平穩，更是一大挑戰。以下提供糖尿病外食原則，供大家參考。

控糖四原則

1. 均衡攝取六大類食物

每天飲食應包括全穀雜糧類、豆魚肉蛋類、蔬菜類、水果類、奶類和油脂。一個複合性飲食，即含澱粉類、蛋白質、蔬菜，比單獨只吃澱粉類食物，其血糖控制會較平穩，不會造成血糖急劇上升。

2. 定時定量－固定醣類份量與適量蛋白質

了解自己可以吃的醣類份量，若暴飲暴食或忽略一餐，很容易造成血糖過高或過低，故建議每餐固定醣類份量；而過量蛋白質會增加腎臟負擔，同時因此攝取過量脂肪，導致下一餐血糖偏高，一般成年人午、晚餐醣類與蛋白質建議量如下表：

| 午／晚餐建議量 | 40公斤 | 50公斤 | 60公斤 |
|---------|-------|-------|------|
| 全穀雜糧類 | 飯1/2碗 | 飯2/3碗 | 飯1碗 |
| 豆魚蛋肉類 | 1.5份 | 2份 | 2.5份 |

* 碗容積250毫升（碗直徑11公分碗深5公分）

* 豆魚蛋肉類1份＝一塊傳統豆腐（80公克）＝1/2盒嫩豆腐＝
2/3片豆皮＝1兩魚／肉類＝1顆蛋

另外糖尿病人需認識食物的分類，哪些食物含有醣類，如便當中常出現豌豆、南瓜、地瓜等，也必需計算在一餐可食的醣類份量內。

如：飯 1/4 碗＝地瓜／芋頭 1/4 碗（55 公克）＝馬鈴薯 1/3 碗（90 公克）＝南瓜 1/2 碗（85 公克）＝玉米粒 4 湯匙免洗湯匙（75 公克）

3. 多選擇少油與清淡的食物

外食主菜儘量避免油炸、油煎類，如炸排骨、三杯雞丁、糖醋排骨等，儘量選擇蒸、煮、滷、烤等的烹調方式；主食少選燴飯、炒飯等。若選擇小吃攤麵食需注意麵的種類，避免油炸麵條，如雞絲麵、鍋燒意麵等，並儘量選擇湯麵，避免勾芡的湯，少選乾麵，通常乾麵會淋肉燥，無形中增加油脂與醣類攝取，另外湯麵的湯因較油、較鹹，建議少喝。

飲食儘量清淡吃原味，一天建議鈉的攝取量為 2400 毫克，天然食物不調味本身即含有約 400 毫克的鈉，所以可以額外添加的調味料的含鈉量為 2000 毫克，平均於三餐，每餐約只能攝取 666 毫克的鈉，相當 1.6 公克的鹽。鈉過量攝取可能引起高血壓



等慢性疾病，如吃水餃不沾醬、吃火鍋不沾沙茶醬、乾麵不淋麻辣醬或減少醬料添加等。下表為外食常見的調味料含鈉量：

| 每2/3湯匙 (10公克) | 熱量 (大卡) | 油脂 (公克) | 醃量 (公克) | 含鈉量 (毫克) |
|------------------|---------|---------|---------|----------|
| 麻辣醬 | 60.6 | 5.6 | 2.3 | 208 |
| 甜麵醬 | 21.6 | 0.2 | 4.4 | 187 |
| 糖醋醬 | 13 | 0.3 | 2.5 | 186 |
| 紅蔥醬 | 63.7 | 5.9 | 1.8 | 158 |
| 蕃茄醬 | 11 | 0 | 2.6 | 123 |
| 肉燥 | 39.7 | 3.8 | 4.2 | 94 |



另外要注意加工醃漬的蔬菜，如便當中泡菜、桂竹筍片或牛肉麵的酸菜等為高鈉食物，儘量避免攝取。

| 每100公克 | 熱量 (大卡) | 含鈉量 (毫克) |
|--------|---------|----------|
| 韓式泡菜 | 35 | 487 |
| 桂竹筍片 | 17 | 815 |
| 酸菜 | 17 | 1447 |
| 蘿蔔乾 | 58 | 3279 |
| 梅干菜 | 105 | 11555 |



4. 增加纖維攝取

富含纖維的食物，有助於延緩餐後血糖上升。每天建議至少攝取三份蔬菜，一般來說便當一格青菜約等於 0.5 份蔬菜，若可選擇配菜，建議選擇三格皆為蔬菜，則就有 1.5 份蔬菜，且避免選擇糖醋、油炸、沾粉或勾芡的菜式。另外要注意的是，儘量選擇天然蔬菜類為主，避免加工蔬菜，如泡菜、酸菜等，因其通常含鈉量偏高，且可能含有不明的添加物。若可以選擇主食種類，以選擇富含纖維的糙米、五穀米等雜糧飯取代白米。

把握上述糖尿病飲食基本原則，糖尿病外食也能吃的均衡又健康喔！

● 便當類

- 主菜：儘量避免油炸油煎類，如炸排骨、三杯雞丁、糖醋排骨，儘量選擇蒸煮滷烤的烹調方式。
- 副菜：便當盒通常一格約含 0.5 份蔬菜類，若可選擇配菜，建議選擇 3 格皆為蔬菜，即有 1.5 份蔬菜，儘量挑

選清蒸、燉、滷、水煮、涼拌的食物，減少糖醋、油炸、沾粉或勾芡的菜式。

- 便當的飯量約 1 ~ 1.5 碗，請依據營養師建議量食用。
 - 便當菜色有些看似根莖類蔬菜，如地瓜、芋頭、豌豆等皆為澱粉類食物，應算在可吃的飯量內。
 - 便當中加工食品，如醃蘿蔔、酸菜，儘量避免攝取，因其高鹽分食物。
- 小吃攤
- 麵食儘量選擇湯麵避免勾芡，但湯麵的湯因較油、較鹹，建議少喝。
 - 少選乾麵或炒麵。
 - 麵類避免油炸麵條，如雞絲麵、鍋燒意麵；或避免高鈉麵，如長壽麵。
 - 選擇麵類時，應加點青菜，增加青菜攝取量，若是燙青菜，避免加入油蔥。
- 便利商店

所有的食物都清楚寫明營養標示和食物份量標示，糖尿病患者可利用以作為控制食物份量的攝取標準。