

糖尿病 怎樣吃才健康

※飲食注意事項

1. 切忌肥胖、保持正常體重。每天定時、定量，依照營養師未您設計的飲食計畫進食，不可任意增減。
2. 炒菜時宜用植物油，忌用動物油。
3. 少吃油炸、油煎、芎芎食物及豬皮、核桃等食物。宜多採用清蒸、水煮、涼拌等烹調方式。
4. 主食類可選擇含纖維量多之食物。
5. 多實用纖維量多且熱量低的綠色蔬菜及含水溶性纖維的食物。
6. 甜時盡量避免食用：若有嗜甜食者，可選用糖精（Saccharine）或阿斯巴甜（Aspartame）代替蔗糖。
7. 含澱粉高的食物（如芋頭）及其製品（如冬粉）須按計畫份量食用。節慶應景食品（如肉粽、月餅、湯圓、年糕等）應按營養師之指導才可食用。
8. 人體每天需 5 公克的食鹽（約一茶匙的鹽），但台灣地處亞熱帶氣溫溼熱，運動流汗多，所以學者建議食鹽量為 7~10 公克。
9. 食物種類應多樣化，避免單獨食用澱粉類食物，以免血糖迅速升高。