

## 健康飲食大原則

健康飲食的第一大原則就是「均衡」營養。要攝取均衡營養，每天都應進食五大基本食物——奶類、肉類、蔬菜類、水果類和穀米類，還要喝足夠的水份。(詳情請參閱本中心的《健康飲食》小冊子。)

## 健康均衡飲食

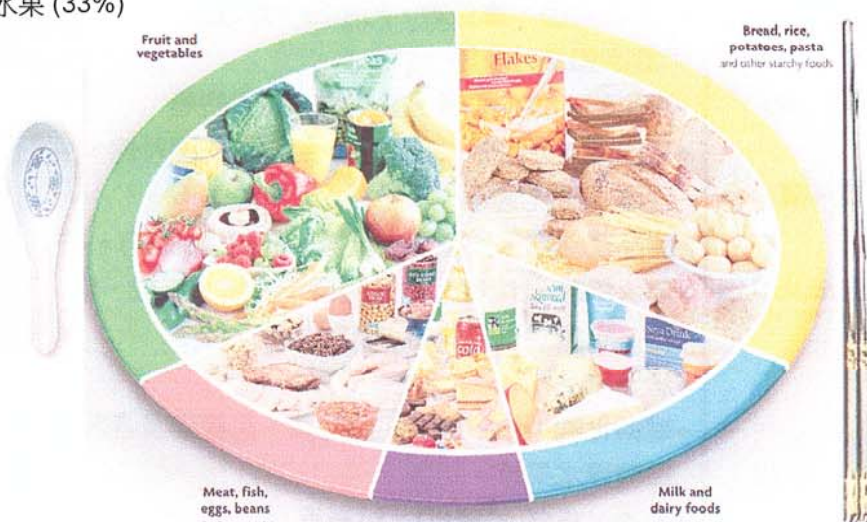


### The eatwell plate

Use the eatwell plate to help you get the balance right. It shows how much of what you eat should come from each food group.

蔬菜、瓜類  
及水果 (33%)

穀米類  
(33%)



肉、魚、蛋及  
豆類 (12%)

減少進食油、糖及鹽類  
(包括其他加工製成品如鹹  
菜、茄汁、蠔油等) (7%)

奶品類  
(15%)

每天應喝6至8杯流質如開水、清茶、清湯。

此小冊子內容只供參考，並不能視作醫療意見。  
任何健康問題應諮詢專業的醫護人員。



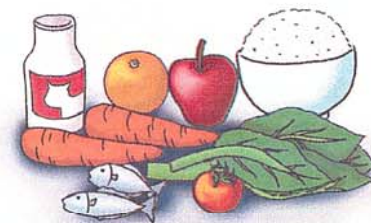
新堡華人社區中心  
NEWPORT CHINESE  
COMMUNITY CENTRE

Charity Number: 1101922; Telephone: 01633-840318

Address: Locke Street Dance Hall, Queens Hill, Newport, Gwent, NP20 5HL

## 糖尿病之飲食

### Diabetes Mellitus Diet



#### 飲食治療建議

- 遵循營養師建議
- 飲食要均衡，以攝取足夠營養
- 飲食要定時定量，多餐少食，有助穩定血糖
- 減少進食糖類或含高糖份食物
- 澱粉質食物份量須與胰島素或降血糖藥及活動量配合，切忌過度限制澱粉類食品
- 多選食含高纖維素的食物
- 少用油量，減少動物性脂肪
- 烹調宜清淡，避免太多調味品及高鹽份食物

#### 參考資料：

[http://www.diabetes-hk.org/b5\\_basicconcept.asp](http://www.diabetes-hk.org/b5_basicconcept.asp)  
<http://www.ha.org.hk/dic/home.html>  
<http://www.info.gov.hk/elderly/chinese/index.htm>  
<http://www.food.gov.uk/>



多選用✓	適量選用 (份量按個人需要而定)	減少及避免選用* (此類食物含高糖份/高脂肪)
<ul style="list-style-type: none"> <li>•富含纖維質的食物，如蔬菜及瓜類(每天可吃六兩或以上)</li> <li>•清湯：如青菜瘦肉湯</li> <li>•飲品：如清水、中國茶、英國茶免糖(可加脫脂奶)、咖啡免糖(可加脫脂奶)、檸檬茶(免糖)</li> <li>•調味品：如醋、胡椒粉、咖喱粉、薑蔥、蒜頭、鮮辣椒、芥末、香料、花椒、八角</li> <li>•代糖汽水</li> <li>•代糖： 離火後才加代糖，因含有阿斯巴甜的代糖不能受熱，其甜味會因加熱減低 注意安全用量如下： - *阿斯巴甜Aspartame：每公斤體重可用2粒 - #薩克林Saccharin：每公斤體重可用半粒 - 乙先舒泛鉀Acesulfame K：每公斤體重可用2粒 - 果糖Fructose：未有介定，不宜過量 - 糖醇Xylitol：未有介定，不宜過量</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•五穀類：粥、飯、各種粉麵、鹹麵飽、鹹餅乾、麥皮等(多選用全類如燕麥、糙米)</li> <li>•瘦肉(豬、牛、羊)、魚及其他海產、家禽、蛋類及豆腐等</li> <li>•奶類：脫脂、低脂牛奶或奶粉、低脂芝士、不加糖豆奶及酸乳酪等</li> <li>•水果及純鮮搾果汁：含果糖，如每天吃兩份</li> <li>•根莖類：如馬鈴薯、蓮藕、芋頭、慈菇、葛類、蕃薯、粟米及紅蘿蔔等；豆類：如青豆、紅豆、眉豆、百合、黑豆及罐頭茄汁豆等；(倘若用這兩類蔬菜於菜餚中，要注意適當地減少在同一餐所進食的五穀類份量)</li> <li>•硬殼果類：如花生、瓜子、腰果、合桃、欖仁、栗子、開心果等</li> <li>•脂肪或油類：芥花籽油、粟米油、花生油及植物牛油等，避免選用動物脂肪如牛油</li> <li>•調味品：鹽、豉油、噏汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•食糖及調味料：如麥芽糖、糖漿、煉奶、蠔油、茄汁、沙律醬、三文治醬、果占、甜醋、酸梅醬、海鮮醬、甜醬、叉燒醬等</li> <li>•糖果及涼果：如陳皮梅、話梅、蜜餞等</li> <li>•甜飲品： <ul style="list-style-type: none"> <li>- 含糖份之汽水</li> <li>- 加糖果汁，如橙汁、蔗汁、椰汁等</li> <li>- 補充體力飲品如葡萄適、利賓納</li> <li>- 朱古力奶、甜豆奶、阿華田、好立克及甜乳酸飲品如益力多等</li> </ul> </li> <li>•甜餅乾：如夾心餅、威化餅、曲奇餅等</li> <li>•甜飽：如菠蘿飽、雞尾飽、奶油飽、蓮蓉飽、豆沙飽、叉燒飽等</li> <li>•甜品及糕點：如蛋糕、蛋撻、批類(鹹及甜)、布甸、雪糕、啫喱、中式禮餅、月餅、年糕、鬆糕、馬拉糕、各式糖水及甜品等</li> <li>•酒類飲品</li> <li>•罐頭食物：如午餐肉、沙甸魚、忌廉湯及各類罐頭糖漿水果等</li> <li>•肥肉、皮類(如豬皮)、燒臘等</li> <li>•加糖之肉食：如肉乾、肉鬆等</li> <li>•節慶應景食品及中式鹹點心(如肉粽、壽司、咖哩角等)，應經由營養師指導食用</li> <li>•勾芡及糊化過度或濃稠的食物：如粥、魚翅濃湯、粟米羹、濃汁菜餚等</li> <li>•不宜大量採用含較高澱粉質的食材(如淮山、蓮子、薏米)作湯料</li> </ul>

\*患有先天性的苯酮尿症(phenylketonuria)便不可食用此種代糖

#根據美國營養師協會 1998 年之建議，孕婦要小心使用薩克林