



糖尿病患者飲食的保健衛教

● 糖尿病飲食原則：

1. 控制熱量：限制每天總熱量的攝取，以維持理想體重或標準體重為原則。超重和肥胖的人必須減少熱量才能達到治療的目的。
2. 均衡攝食各類食物：攝取各類食物，才能獲得身體需要的各種營養素以維持健康。三餐以五穀為主食，選擇鈣質豐富的食物。
3. 低油低鹽飲食或烹調：多用水煮、清蒸、涼拌、清燉、滷、燒、烤等低油的烹調方法，並酌量調味食物，以減少油脂及鹽份的攝取。避免高膽固醇的食物，如蛋黃、黃油、甲殼類魚和動物內臟（特別是心、腎、肝、腸、腦）
4. 減少甜食：蔗糖、蜜糖、各種糖果、甜點心、餅乾、冰淇淋、飲料等，因為吸收快，造成血糖高峰明顯，對糖尿病人不利。
5. 多吃高纖維食品：多吃豆類、塊根類、綠色蔬菜、穀物（稻米、大麥、小麥、燕麥、黑麥、薏仁、糙米、玉米）等高纖維食品中的纖維素能減慢糖的吸收，可延緩血糖的升高。
6. 定時定量：養成定時定量的習慣，尤其是含醣類食物，如五穀根莖類、水果類及奶類，血糖才會穩定。
7. 喝足夠的開水。

中彰榮家主任及全體職員工關心您