

*** 魚、蛋、肉類1份(可食重：公克)**

55大卡 = 一般魚類(35) = 海參(100)
= 蝦仁(中)13隻(50) = 文蛤(大)6顆(160)
= 烏賊(40) = 花枝(60) = 草魚(55)
= 牡蠣(大)8個(65) = 蝦米(15)
= 小魚干(10) = 魚丸*(55)
= 豬瘦肉1兩(35) = 牛腱(35)
= 牛肉干*(20) = 火腿*(45) = 雞胸肉(30)
75大卡 = 魚鬆*(25) = 虱目魚(35)
= 烏魚(35) = 雞爪3隻(30克)
= 虱目魚丸、花枝丸*(50) = 雞蛋1顆
= 豬後腿肉、豬前腿肉、羊肉、豬腳(35)
= 豬肉鬆*(20)
120大卡 = 秋刀魚(35)
135大卡 = 梅花肉(35) = 豬蹄膀(40) = 牛腩(40)
= 豬大腸(100) = 香腸(40)
= 熱狗、五花肉(50)
「*」含碳水化合物成分，熱量較其他食物為高。

*** 乳品類1份(公克)**

80大卡 = 脫脂奶粉2.5湯匙(20)
= 脫脂奶1杯(240c.c.)
120大卡 = 低脂奶粉3湯匙(25) = 低脂奶(240c.c.)
= 優酪乳(無糖)1杯(240c.c.)
150大卡 = 全脂奶粉4湯匙(30)
= 全脂奶1杯(240c.c.) = 起司片2片(45)
※1湯匙 = 白色免洗湯匙1平匙

*** 油脂與堅果種子1份(購買量可食重：公克)**

45大卡 = 植物油1茶匙(5) = 麻油1茶匙(5)
= 蛋黃醬1茶匙(58) = 沙拉醬2茶匙(10)
= 加州酪梨*(60) = 培根*1片(1015)
= 鮮奶油1湯匙(13)
= 奶油乳酪*2茶匙(12) = 椰奶(55)
= 奶漿#(30) = 葵花子*30粒(1210)
= 瓜子*50粒(2015) = 約1湯匙
= 杏仁果5粒(7) = 腰果5粒(810)
= 黑(白)芝麻4茶匙(10) = 開心果15粒(10)
= 花生粒*10粒(813) = 花生醬*1茶匙(9)
= 花生粉*12湯匙(813)

「*」熱量主要來自脂肪，但亦含有少許蛋白質 ≥ 1 公克。

「#」熱量主要來自脂肪，但亦含有少許碳水化合物 ≥ 1 公克。

*** 蔬菜類1份(可食生重100克)**

25大卡 = 各種深色、淺色蔬菜，包含：葉菜類、海菜、菇類、竹筍、蘿蔔、絲瓜、苦瓜等各式瓜類、花椰菜、大番茄、茄子等。

*** 水果1份(購買重量：克)**

60大卡 = 葡萄柚3/4個(245)
= 木瓜1/3(中)個(165)
= 紅西瓜1片(320) = 香蕉(小)1條(95)
= 枇杷(230) = 水梨(小)個(210)
= 哈密瓜1/4個(300)
= 加州李(小)1個(125)
= 蘋果(小)1個(140) = 櫻桃9粒(85)
= 草莓(小)16個(170) = 白柚2片(270)
= 葡萄13個(105) = 楊桃3/4個(180)
= 土芭樂1個(155) = 鳳梨1/10片(205)
= 金煌芒果1片(140) = 百香果2個
= 愛文芒果1.5片(225)
= 玫瑰桃(小)1個(150)
= 荔枝9個(185) = 奇異果1.5個(125)
= 綠棗子2個(140) = 柳丁1個(170)
= 橘子1個(190) = 蓮霧2個(180)
= 水蜜桃(小)1個(150)
= 釋迦1/2個(105) = 小番茄(約12個)
= 聖女番茄(約23個)(220)

參考來源：

1. 衛生福利部國民健康署(2019)食物代換表
2. Facilitating Positive Health Behaviors and Well-being to Improve Health Outcomes: Standards of Care in Diabetes-2023. Diabetes Care 1 January 2023;46:S68-S96.

義大醫院

地址：高雄市824燕巢區角宿里義大路1號

電話：07-6150011

義大癌治療醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路21號

電話：07-6150022

義大大昌醫院

地址：高雄市三民區大昌一路305號

電話：07-5599123

本著作權非經著作權人同意不得轉載翻印或轉售

著作權人：義大醫療財團法人

20X29.7cm 2025.04印製 2024.03修訂 HA-3-0006(3)

糖尿病飲食



義大醫療財團法人
E-DA HEALTHCARE GROUP

藉由調整生活及飲食型態、維持理想體重，搭配適當藥物控制，控制合理血糖範圍，預防或降低糖尿病相關併發症風險。

1. **定食定量**：每餐份量平均避免大小餐，搭配正確進食時間，以維持血糖恆定。
2. **維持理想體重**：肥胖會增加胰島素阻抗，減少5-7%體重可以有助於血糖控制。
3. **均衡攝取六大類食物**：

【蔬菜類】

菜比水果多一點

葉菜類、玉米筍、木耳、小黃光、蘿蔔、竹筍、甜椒、大番茄、菇類、瓜類

【全穀雜糧類】

飯跟蔬菜一樣多

米飯、饅頭、麵食類、燕麥片、南瓜、地瓜、玉米、紅豆、蓮藕、豌豆仁、鷹嘴豆等

【水果類】

每日2水果碗

新鮮水果，如橘子、香蕉、芭樂、小番茄...等。

【豆魚蛋肉類】

豆魚蛋肉一掌心

黃豆及其製品、黑豆、毛豆、海鮮類、蛋類、雞、鴨、牛、羊、豬...

【油脂與堅果種子類】

每日堅果種子一茶匙

堅果類如花生、腰果、南瓜子等。



【乳品類】

每天早晚一杯(份)奶

鮮奶、起司、優格、優酪乳...等。

4. **增加膳食纖維攝取量**：預防飯後血糖快速上升、增加飽足感、改善便秘。
5. **低油烹調**：清蒸、水煮、滷、燉、烤、涮。

6. 降低飽和脂肪酸/反式脂肪攝取：

- 不吃肥肉、豬皮(肉皮)、鴨皮、雞皮、魚皮、五花肉、雞翅、魚肚、魚頭等。
- 不吃油炸、油煎、油酥、勾芡、濃湯、叻沙、青醬、白醬、卡士達、千島醬、鮮奶油、奶蓋等。
- 避免反式脂肪：氫化植物油、經高溫烹調的油脂、油炸或反覆油炸的食物等。
- 減少加工食品：香腸、培根、貢丸、火鍋料等。

7. 減少攝取高膽固醇食物：內臟、蝦膏、蟹黃、蝦卵、魚卵、奶精、奶油球等。

8. 酒精限量攝取：男性 ≤ 2 酒精當量、女性 ≤ 1 酒精當量。

※1酒精當量=啤酒(5%) 250ml=威士忌(40%) 30ml=高粱(58%) 22ml

9. 限量精緻糖攝取：含糖飲料、汽水、果汁、蛋糕、喜餅、麵包、餅乾等。

※嗜甜食者，可選用低熱量甜味劑(代糖)，如：羅漢果糖、赤藻糖醇、阿斯巴甜、糖精、醋磺內酯鉀...等。

10. 可隨意選用的食品：水煮蔬菜、大番茄、茼蒿、無糖麥茶、綠茶、蕎麥茶。

食物計畫表

總熱量大卡/日：							
醣類 g(%)：蛋白質 g(%)：脂質 g(%)							
類別/份數	份數	早餐	早點	午餐	午點	晚餐	晚點
全穀雜糧類							
豆魚蛋肉類							
乳品類							
蔬果類							
水果類							
油脂與堅果種子類							
其他：							

食物代換表

* 全穀雜糧類1份(可食重：公克)

70大卡 = 乾飯1/4碗(40) = 稀飯1/2碗(125)
 = 麵條(熟)1/2碗(60)
 = 米粉(濕)1/2碗(30~50)
 = 水餃皮3張(30) = 餛飩皮3~7張(30)
 = 春捲皮1 1/2張(30)
 = 蛋餅皮(冷凍)(35) = 麥片3湯匙(20)
 = 蘇打餅3片(20) = 口糧餅乾1.5塊(20)
 = 豬血糕(35) = 糯米腸1/2條(50)
 = 小湯圓(無餡)約10粒(30)
 = 芋圓(冷凍)(30) = 甜不辣3條(70)
 = 饅頭1/3個(中)(30)
 = 吐司1/2~1/3片(30) = 小餐包1個(30)
 = 蕃薯1/2碗(55)
 = 菠蘿麵包1/3個(小)(30)(含1茶匙油)
 = 馬鈴薯1/2碗(90)
 = 漢堡麵包1/2個(25) = 南瓜1/2碗(85)
 = 芋頭1/2碗(55) = 皇帝豆21個(65)
 = 去殼菱角8粒(60) = 碗粿1/2碗(125)
 = 薏仁(熟)3湯匙(90)
 = 綠豆(熟)4湯匙(80)
 = 玉米或玉米粒2/3根(85)
 = 蘿蔔糕1塊(50)(6*8*1.5公分)
 = 燒餅1/4個(20)(含1/2茶匙油)
 = 油條2/3根(40)(含3茶匙油)

* 豆類1份(可食生重：公克)

55大卡 = 無糖豆漿(190c.c)
 = 豆包(濕)2/3個(30)
 = 干絲1/3碗(40) = 毛豆1/2碗*(50)
 = 麵腸1/2條(35)
 75大卡 = 嫩豆腐1/2盒(140)
 = 傳統豆腐2/3塊(80)
 = 黃豆干(70) = 五香豆干2塊(35)
 = 油豆腐(55)
 = 豆枝*(60) = 素火腿*(40)
 = 素獅子頭*(50)
 120大卡 = 素雞(40) = 百頁豆腐(70)
 = 麵筋泡(15)

「*」含碳水化合物成分，熱量較其他食物為高。