

# 糖尿病飲食

## \*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) = 章魚(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) = 虎目魚(35)  
 = 烏魚(35) = 雞爪3隻(30克)  
 = 虎目魚丸、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) = 蒜花子\*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) = 凤梨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：

- 衛生福利部國民健康署(2019)食物代換表
- 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)



**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、應嘴豆等

#### 【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

...



#### 【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、醋礦內酯鉀...等。

#### 10.可隨意選用的食品：水煮蔬菜、大番茄、蒟 蒻、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。