

Three green apples are arranged on a white background. One apple is in the foreground, slightly to the right, and is the largest. Two other apples are behind it, one to the left and one to the right. The apples are bright green and have a smooth texture. The text is overlaid on the apples.

# 糖尿病人如何看懂 營養標示?

主講人：林俐岑 營養師

# 糖尿病飲食 = 健康飲食

## ● 糖尿病飲食原則：

1. 均衡飲食、定時定量

2. 少吃或減少下列食物：

- ✗ 加糖食物或飲料：糖果、煉乳、汽水、果醬等
- ✗ 動物性油脂及脂量高的核果類(花生、瓜子等)
- ✗ 含膽固醇高食物：內臟、蟹黃、魚卵等
- ✗ 太鹹食物：醃漬、罐頭、加工食品



# 糖尿病飲食 = 健康飲食

## 3. 多選用富含纖維質食物：

例如：糙米飯、全麥麵包、薏仁、燕麥、蔬菜

## 4. 烹調注意事項：

- 低油→採用清蒸、水煮、清燉、涼拌、烤等
- 少加糖、炒菜(油適量、宜用植物油)
- 避免芎芡、糖醋、蜜汁、茄汁等加糖烹調食物及沙拉、番茄醬等調味料

## 5. 盡量少喝酒，減少外食、宴會的機會



# 糖尿病飲食 = 健康飲食

- 天然食物為首選!
- 選對的食物、吃對的食物
- 市售(便利商店、7-11、大賣場)的食品

如何選擇?

『營養標示』



## 糖尿病人挑選市售食品的原則：

- 清楚自己每天每餐該攝取的份量
- 購買市售食品時，先看清楚營養標示  
(營養標示不清楚拒買)
- 計算食品內的主食份量是否超過每餐的標準
- 盡量選擇無反式脂肪的食品
- 盡量選擇無添加精緻糖的食品
- 盡量選擇低熱量、膳食纖維多的食品



# 食品營養標示

凡標有營養宣稱之市售包裝食品，需提供其營養標示內容：

(一) 標示項目：

「**營養標示**」之標題。

1. **熱量**。
2. **蛋白質、脂肪、碳水化合物、鈉之含量**。（註：此碳水化合物包括膳食纖維）
3. 其它出現於營養宣稱中之營養素含量。
4. 廠商自願標示之其他營養素含量。

營養標示	
	每100毫升
熱量	432大卡
蛋白質	1.0公克
脂肪	0.8公克
碳水化合物	8.0公克
鈉	35.2毫克

脂肪標示飽和脂肪、反式脂肪



## (二) 對熱量及營養素含量標示之基準：

- 1.每100公克或100毫升或每一份量為單位
- 2.每一份量標示者需加註該產品每包裝所含之份數。

## (三) 對熱量及營養素含量標示之單位：

- 1.熱量以**大卡**表示。
- 2.蛋白質、脂肪、碳水化合物以**公克**表示
- 3.鈉以**毫克**表示，其他營養素以公克、毫克或微克表示。

營養標示	
	每100毫升
熱量	432大卡
蛋白質	1.0公克
脂肪	0.8公克
碳水化合物	8.0公克
鈉	35.2毫克



# 可口可樂 (健怡)

適合糖尿病：★★★★★

營養標示	
每100公克(或每100毫升)	
熱量	0.2 大卡
蛋白質	0 公克
脂肪	0 公克
飽和脂肪	0 公克
反式脂肪	0 公克
碳水化合物	0 公克
鈉	12 毫克
宣稱之營養成分含量	
其他營養成分含量	



一瓶 355 ml

一瓶 =  $\underline{3.55} \times 0.2 = 0.71$

大卡

換算成

主食 0 份

肉 0 份

油 0 份



# XX無糖高纖豆漿

適合糖尿病：★★★★

營養標示	
每一份量	100毫升
熱量	32.7大卡
蛋白質	3公克
脂肪	1.8公克
碳水化合物	3公克
鈉	24毫克
糖類	0公克
卵磷脂	0毫克
大豆異黃酮	20毫克
膳食纖維	3公克

\* 每日營養素攝取量基準值：  
 熱量 2000大卡、蛋白質60公克、  
 脂肪55公克、碳水化合物320公  
 克、鈉2400毫克。



一份主食類含碳水化合物15公克

一瓶 480 c.c ± 14 ml

一瓶 5 x 32.7 = 193.5 大卡

換算成

➤ 碳水化合物：3x5=15公克

(相當於主食 15/15=1 份)



# 無糖雜糧餅乾

適合糖尿病：★★★

營養標示	
每一份量30公克(或毫升) 本包裝含5份	
熱量	123 大卡
蛋白質	2 公克
脂肪	5.4 公克
飽和脂肪	2 公克
反式脂肪	0 公克
碳水化合物	19.5 公克
鈉	23 毫克
宣稱之營養成分含量	
其他營養成分含量	

一份主食類含碳水化合物15公克

本包裝共重 = 150公克

本包裝含有 5 份，熱量 =  $5 \times 123 = 615$ 大卡

➤ 碳水化合物： $19.5 \times 5 = 97.5$ 公克

(相當於主食  $97.5/15 = 6.5$ 份)

1.5碗的飯

# Q1-有獎徵答



葡萄杏仁

營養標示 每一份量 30公克

熱量	136大卡
蛋白質	4.5公克
脂肪	7.2公克
飽和脂肪	2.5公克
反式脂肪	0公克
碳水化合物	11.7公克
鈉	62.5毫克
食物纖維	3.3公克
大豆異黃酮	19毫克

如果糖尿病人的點心可以吃  
1份主食類，可以選擇吃這個  
嗎？

Ans：可以！

# Q2-有獎徵答

營養標示

每一份量.....	115公克
本包裝含.....	1份
	每份
熱量.....	295.5大卡
蛋白質.....	9.0公克
脂肪.....	4.3公克
飽和脂肪.....	2.6公克
反式脂肪.....	0.0公克
碳水化合物.....	55.2公克
鈉.....	117.0毫克

2008/4/17



**Ans :  $55/15=3.6$ 份**  
(相當於一碗飯)



# Q3-有獎徵答



吃一個大菠蘿，相當於幾份主食類？



**Ans :  $91/15=6$ 份**

不適合糖尿病人當  
早餐或點心



糖尿病人懂得看食品營養標示

也可以選擇適合自己的食物!

~~~謝謝您的參與~~~

