



全穀雜糧類：人體活動所需能量最主要來源，含有多種維生素B、礦物質等微量營養素。
 主食(米飯、麵食、麵包、饅頭等麵粉製品)、穀類(玉米、紅豆、綠豆等)、根莖類(地瓜、馬鈴薯、南瓜、芋頭、山藥、蓮子等)。

豆魚蛋肉類：蛋白質的主要來源，供應人體生長、肌肉合成及傷口復原。
 豆類(黃豆製品：豆漿、豆花、豆腐、豆干)、魚類(海鮮)、蛋(雞、鴨蛋及其製品)、肉(雞、鴨、豬、羊、牛肉等)。

乳品類：提供蛋白質、維生素B及礦物質。
 鮮奶、優格、乳酪。

蔬菜類：提供纖維素、多種水溶性維生素和礦物質。
 青椒、甜椒、胡蘿蔔、花椰菜、竹筍、茄子、菇類、瓜類、葉菜類。

水果類：提供纖維素、醣類、多種水溶性維生素和礦物質。
 各式新鮮水果、果汁、果乾。

油脂與堅果類：提供脂肪來源，及脂溶性維生素
 堅果、花生、芝麻、及各式食用油。

(資料來源：食物代換速查輕圖典、常見食品營養圖鑑、每日飲食指南)

怡仁綜合醫院 營養師製作 2018

奶類及乳製品

1份：(約含12克醣類、8克蛋白質)

=1杯(240cc)鮮奶



=4匙奶粉



=2片起司



油脂與堅果類

1份：(約含5克脂肪)

=1茶匙(5cc)食用油



or

=10顆花生仁



=5顆堅果/杏仁



怡仁綜合醫院 營養師製作 2018

全穀雜糧類

1份：(約含15克醣類)

=1/4碗白飯



=1/2碗稀飯



=1/2碗麵



or米粉、冬粉



=1/2碗地瓜



or芋頭



or綠豆



=70克玉米粒



、20克燕麥片



=1/3饅頭



or麵包



=1薄吐司



食物代換範例：一餐4份主食

=1碗飯=4片吐司

=3/4碗飯+1/2碗地瓜

=1個饅頭+3匙燕麥片(無糖)

=1個麵包(無料)+1/2碗麵

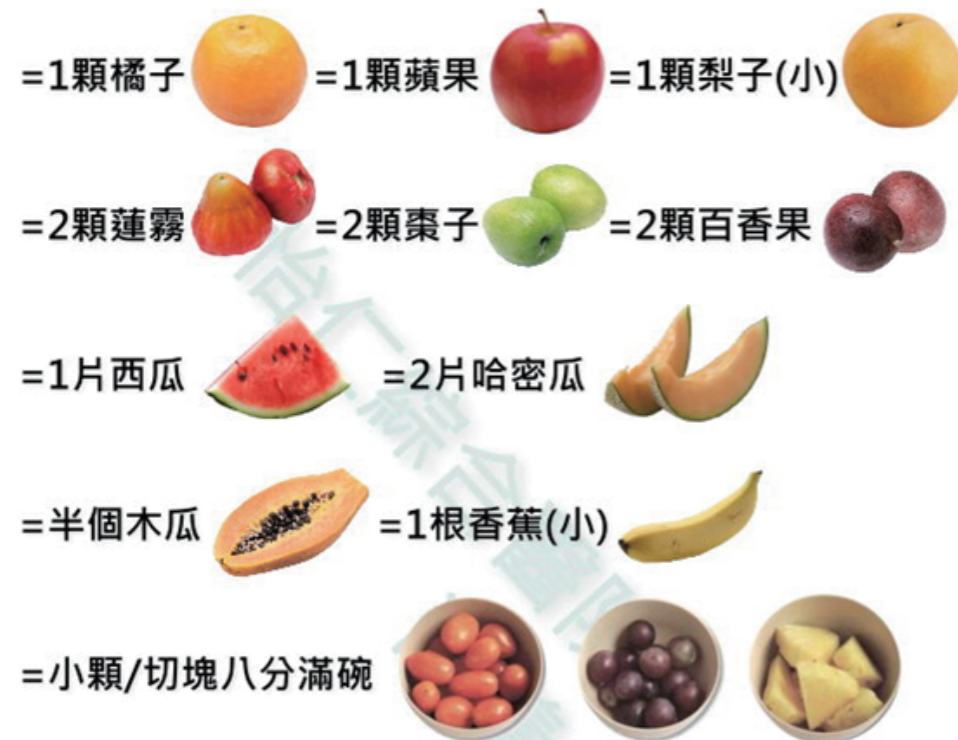


怡仁綜合醫院 營養師製作 2018



水果類

1份：(約含15克醣類)



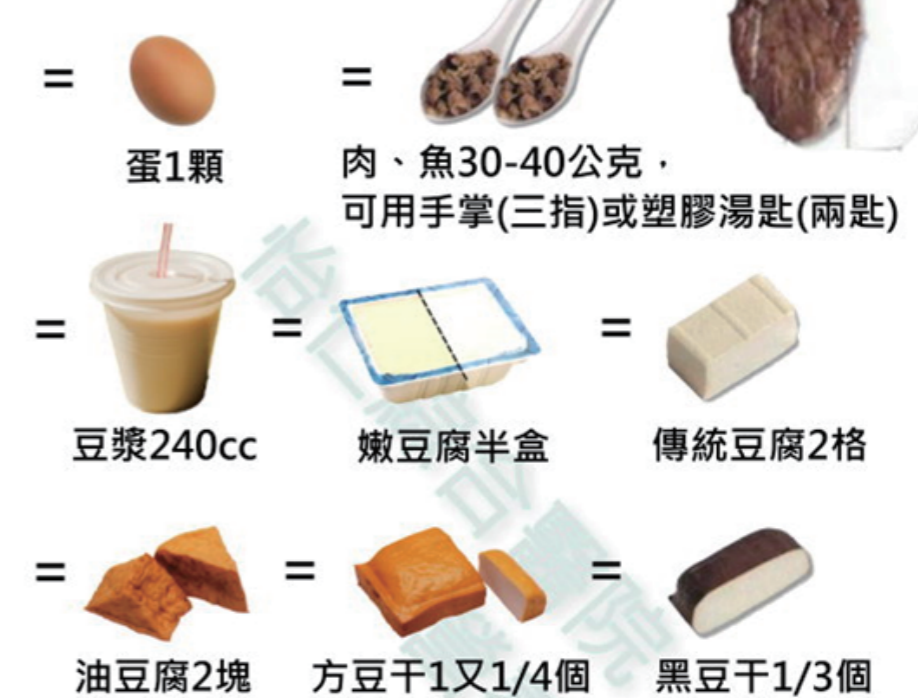
蔬菜類

1份：(約含3克膳食纖維)



豆魚蛋肉類

1份：(約含7克蛋白質)



食物代換範例：一天2份水果

- =1顆橘子+1顆芭樂
- =2顆棗子+切塊鳳梨8分碗
- =8分碗葡萄(約13顆)+切塊西瓜8分碗
- =1片西瓜+1根香蕉(小)

怡仁綜合醫院 營養師製作 2018

食物代換範例：一天3份蔬菜

- 早餐漢堡內含生菜= 0.2份
- +午餐便當兩格蔬菜= 0.8份
- +晚餐煮熟蔬菜一碗= 2份
- 總計= 3份

怡仁綜合醫院 營養師製作 2018

食物代換範例：一餐3份豆魚蛋肉類

- =1盒豆腐+1顆蛋
- =2塑膠湯匙肉末+1/2盒嫩豆腐+1顆蛋
- =1杯(240cc)豆漿+荷包蛋+魚/雞/豬肉(三指大小)
- =1塊黑豆干(大)

怡仁綜合醫院 營養師製作 2018



糖尿病飲食治療目標：

- 1、利用飲食選擇技巧，達到自我血糖控制。
- 2、維持理想體重及血糖。
- 3、早期控制可預防高血糖引起之不可逆併發症。
(如心血管病變、視網膜病變、腎臟病、高血壓...等)。

糖尿病飲食原則：

- 1、控制每日碳水化合物(醣類)總攝取量。
- 2、均衡攝取六大類飲食、定時定量。
- 3、高纖維、低油飲食。
- 4、避免精緻糖類飲料與甜食。
- 5、定期偵測血糖，了解食物與血糖之影響。

糖尿病飲食一日建議攝取量：

均衡飲食	1200	1500	1800	2000	2200	份量換算
全穀根莖類	1.5碗	2.5碗	3碗	3碗	3.5碗	1碗=240cc瓷碗 
水果類	2份	2份	2份	3份	3.5份	1份=1個拳頭 
蔬菜類	1.5碗	1.5碗	1.5碗	2碗	2碗	1份=1/2碗 
豆魚蛋肉類	3份	4份	5份	6份	6份	1份=3根手指 
奶類及乳製品	1.5杯	1.5杯	1.5杯	1.5杯	1.5杯	1杯=240cc杯子 
油脂及堅果類	4茶匙	4茶匙	5茶匙	6茶匙	6茶匙	1茶匙=5cc 

熱量估算：

- 1、標準體重計算： $22 \times \text{身高(公尺)}^2$ 。
- 2、依調整體重及活動程度不同，選擇不同熱量需求。

活動量 \ 體型	體重過重 ($> \pm 10\%$)	理想體重 ($\pm 10\%$)	體重不足 ($< \pm 10\%$)
臥床	體重x20	體重x25	體重x30
輕度活動	體重x25	體重x30	體重x35
中度活動	體重x30	體重x35	體重x40

醣量(碳水化合物)估算：

- 1、依狀況作總醣量攝取上限，例如： $\text{總熱量} \times 50\% \div 4$ 。
- 2、為供應身體基本需求，建議每天至少需要130克醣類。

飲食計畫：

種類 \ 餐次	份數	早餐	早點	午餐	午點	晚餐	晚點
奶類及乳製品							
全穀根莖類							
豆魚蛋肉類							
蔬菜類							
水果類							
油脂及堅果類							
其他							