

糖尿病-外食飲食原則

※出席-中式宴席

★依營養師設計的份量及食物種類選擇。(一般正常人一天熱量需要 1800-2400Kcal。)

★參加宴席若每一道菜都吃，一餐約吃入 1900Kcal。

1. 含糖食品少食
 - 果汁、汽水、可樂不宜，以茶代之。
 - 糖醋、蜜汁、茄汁、醋溜等不宜。
 - 選用新鮮水果代替布丁、蛋糕、果凍、芋泥、油酥類點心、甜湯、罐頭水果。
 - 八寶粥、豆沙包、芋頭酥餅等含糖量高，不適宜選用。
2. 含油脂多的高熱量食物、油炸食品去皮再吃(如炸蝦子、炸雞腿)。
 - 松子、核桃、腰果、瓜子不宜。
 - 濃湯一碗含一湯匙麵粉及 2 茶匙油不宜(如魚翅羹)。
 - 勾芡食物含太白粉及油少食。
 - 碎肉製品如肉丸、蝦丸、獅子頭、火腿等含油量高少食。
3. 喝酒節制
4. 食物選擇：
 - 清蒸、水煮、燻、烤較佳【如龍蝦、燉雞、烤鴨、蒸魚(不吃皮)、蟹肉】。
 - 雞肉、鴨肉，選擇骨頭較多的部份食用。
 - 可每兩道菜選擇一道吃。

※西餐原則：

1. 湯類：選擇清湯並去油
濃湯：以麵粉和牛油調合而成，熱量極高，不宜選擇。
2. 麵包：小餐包、法國麵包、烤洋芋為主食，可代換飯量(以不夾心、不塗奶油為主)。
3. 沙拉：各式生菜皆可食用，沙拉醬宜斟酌。千島沙拉醬：沙拉醬+蕃茄醬+糖(不適多吃)。
4. 肉類：以海產及雞肉為較佳選擇，且至多選擇 6 兩一份(牛排醬太油、太鹹，儘量使用桌上佐料如醬油、胡椒粉)。
5. 甜點：可選新鮮水果，以一份為原則。
6. 飲料：熱茶及咖啡可選擇食用，自己加代糖；冰咖啡、冰紅茶、果汁等已先加好糖，故不宜選用。

菜單舉例：

五穀根莖類 3 份	小餐包 3 個	飯七分滿
蛋白魚肉類 3 份	牛排 (5 盎司半塊)	烤鮭魚 60 克
蔬菜類 2 份	生菜皆可食 (沙拉醬 2 匙)	白菜、滷、炒青江菜、竹筍湯
水果類 1 份	西瓜 1 片	奇異果 1 個

※中式自助餐、麵點原則：

1. 蒸、煮、烤、燉、燻、滷、涼拌的食物，因用油少是較為合適的選擇。
2. 油炸肉類可去皮。
3. 沾粉或勾芡黏稠的菜式不適合。
4. 碎肉製品，如肉丸、肉餅、火腿、香腸或其他不明成份的食物不適。
5. 可多選青菜，以增加滿足感，但應先將湯汁滴乾，以減少油脂攝取。
6. 勿將任何湯汁泡飯吃。
7. 選用清湯代替濃湯，撇去浮在上面的油。
8. 糖醋、醋溜菜式不適。

◎注意事項：

- 蔥油雞、清蒸魚、魯大排骨、燻肉、涼拌豆腐、涼拌干絲、魯素雞、白切肉因烹調方式較清淡可選擇食用。
- 炒飯、炒麵、炒米粉因吸油量大，不適食用。
- 客飯及飯類之選用原則與自助餐一樣。例：烤雞、烤鴨、燻肉、雞腿等便當。
- 湯麵的湯儘量改為清湯，若湯很油，則不喝湯；陽春麵、榨菜肉絲麵較適宜。
- 菜太油則水洗。

菜單舉例：

五穀根莖類 3 份	陽春麵一碗	飯七分滿
蛋白魚肉類 2 份	蛋一個、豆干 2 片	紅燒肉、玉米雞丁、胡蘿蔔
蔬菜類 2 份	燙青菜	炒豆苗、金針湯
水果類 1 份	小蘋果 1 個	木瓜（中）1/3 個

※日本料理

- 一般而言，日本料理除了油炸食物外，多為水煮、清蒸、生食的食物。
- 用油量少是其優點。但醃製或沾食用調味料含鈉量高。
- 蔬菜份量少。
- 1. 生魚片（刺身）及醋?物：為良好肉類來源。
- 2. 壽司：可取代主食。
- 3. 油炸食物（揚物）：炸茄子、玉米筍、芋頭、蕃薯不宜，炸蝦可去麵皮。
- 4. 燒烤類：鹽燒類較適合，加糖醃泡較不適合，如烤鰻、味曾魚。
- 5. 碗蒸食物：如茶碗蒸等，每碗可當肉類一份。
- 6. 湯：多清淡無油，適合食用。
- 7. 手卷：不加沙拉醬是良好的蔬菜來源。

◎飯七分· 壽司 6 片（花壽司 3 片）

◎肉 2-3 兩· 生魚片 2 片· 茶碗蒸一個· 青菜-燙青菜· 味曾湯· 水果一份-柳丁一個

※ 火鍋原則：

1. 沾食用的沙茶醬、花生醬、芝麻醬、將上層的油倒掉。
2. 多選用新鮮肉類、魚、蝦、海鮮。
3. 各式蛋餃、魚餃、蝦餃、甜不辣、福州丸，含看不見的油，儘可能少選。
4. 火鍋湯味道鮮美，但需將上層油去掉再喝。

注意事項：

- 主食：芋頭、玉米、冬粉取代。
- 肉類：含油較少的魚、蝦、花枝、豬、牛、羊肉。
- 青菜：白菜、茼蒿、蕃茄、金針菇、花菜、高麗菜等。

菜單舉例：

五穀根莖類 3份	玉米一節冬粉 1/2 碗芋頭 3 小塊	飯七分滿
蛋白魚肉類 2份	草蝦 2 尾肉片 2 片豆腐 1 塊	蔥油雞 60 克韭黃炒肉絲
青菜類 高麗菜、茼蒿 A 菜、花菜、 洋蔥不限	涼拌地瓜葉	大黃瓜湯
水果類 1份	橘子一個	葡萄 10-12 個

※ Pizza--熱量高，不建議太常使用

1/8 的 9 吋 Pizza=2 份主食+1/2 肉類+1 份油。

※ 速食店

原則：

- 一般速食店多屬油炸、高熱量食物。蔬菜份量少。
- 可樂、奶昔、蘋果派、霜淇淋、聖代等皆為高熱量高糖食物。
- 可選熱咖啡加代糖。

※ 素食原則：

- 以豆製品代替肉類。
- 豆腐、豆包、豆皮、干絲、豆干、百頁、麵腸、素雞、素腰花皆可食用。
- 油炸豆製品如油豆腐、麵筋、炸豆包等，含油量高。• 另注意烹調用油。

五穀根莖類 3份	飯七分滿	飯七分滿
蛋白魚肉類 3份	滷豆包一片海帶芹菜干絲 1/2 碗	鱈魚一片芹菜干絲
蔬菜類 2份	雙色花菜一碗味噌海帶菜活頁豆腐湯	雙色花菜海帶芽湯
水果類 1份	柳丁一個	柳丁一個

臺中榮民總醫院埔里分院

營養科 關心您