

營 · 型 · 翼翼

糖尿病完全飲食手冊



序

識食保健康，均衡飲食，是實踐自我健康管理的重要一步，亦是預防和治療糖尿病的不二法門。

現時香港約有 70 萬名糖尿病患者，患者年齡日趨年輕，除了遺傳、年齡、肥胖、缺乏運動等因素之外，還與我們的飲食習慣有莫大關係。

糖尿病是一種常見的慢性內分泌代謝性疾病。由胰臟分泌的胰島素，作用是促進血液中的葡萄糖進入細胞提供能量，如果胰島素分泌不足，或者體內對胰島素產生抗拒，就會令葡萄糖留在血液內，若血糖過高便屬糖尿病，如控制不善可引起心臟病、中風、腎病、眼病或需要截肢等。

適當的飲食調節能有效讓血糖保持或貼近正常水平。糖尿病人如能適當分配日常正餐、湯水、水果及小食中的醣質（又稱碳水化合物）攝取量，便可有效控制血糖水平，從而控制糖尿病情，活出健康人生。

很多人以為糖尿病人的飲食就是乏味、戒口或節食。事實上，它是一種健康的飲食習慣，只要能夠掌握竅門，並不沉悶乏味，而且美味無窮，充滿變化。

這本小冊子提供了糖尿病的基本知識、實用的飲食原則及指南、均衡及多元化的餐單樣本和食譜，以及精闢的生活重點，除了適合糖尿病患者閱讀外，也適合追求健康生活的人士參考。

陳俊明教授
香港大學內分泌科主任
2024 年 1 月 1 日



在二十世紀初，營養研究主要針對基本營養成分，特別是身體在缺乏維生素時出現的相關疾病。近代的營養研究則集中於日常飲食對慢性疾病的影響，如糖尿病，冠心病和癌症。這些由流行病學研究建立的食物與疾病聯繫，得到實驗室研究數據的支持，已被專業組織和專家團隊，廣泛用於旨在降低我們患上慢性疾病風險及改善疾病控制指標的飲食指南上。

本手冊綜合多方面研究數據，拆解食物對血糖的影響，幫助我們認識碳水化合物的食物類別，並檢視常見隱藏糖分的陷阱，如醬料、烘焙食物、酒精飲料和中式湯水。在烹煮食物或外出用膳時，我們可以參考手冊提供的均衡飲食原則和食物交換法，作出適當的食物選擇。而附上的餐單樣本和營養標籤資訊，有助我們更加容易掌握選擇食物的技巧，從而改善疾病控制指標，如餐後血糖值和糖化血紅素等。除飲食資訊外，本手冊亦刊載關於糖尿病的基本知識，如病徵和併發症、糖尿病控制指標、血糖監察方案、以及低血糖處理方法，方便大家參考。

「營、型、翼翼」糖尿病完全飲食手冊，希望幫助大家即使在奔波勞碌，營營役役的生活中，也能注意「營」養的攝取，並因應糖尿病的類「型」，小心「翼翼」選擇適當的食物，保持身體健康。相信大家能夠在閱讀本手冊後，得到更深的體會。

周榮新醫生
香港瑪麗醫院梁鈺琚糖尿病中心總監
2024年1月1日

序

要治療糖尿病，處方藥物固然重要，但如病人能適當地改善飲食習慣，對控制病情更能事半功倍。可是，病人常有誤解，一或認為控制飲食辛苦艱難，不知如何入手，抗拒改變；又或認為縱使改變亦無助病況，為「無法斷尾」而自怨自艾，缺乏動力。事實上，病人只要懂得「選擇食材」、「食物交換法」和「控制飲食原則」三大法門，便能有效控制血糖水平，同時又能享受美味可口的食物。

為此，專事糖尿病的註冊營養師編制了《營·型·翼翼—糖尿病完全飲食手冊》，深入淺出地為糖尿病人提供切合本地生活需要的營養資訊，更圖文並茂地介紹不少簡易食譜，以助他們容易掌握食物的本質與合適的飲食習慣，方便配合藥物療程編制相應的飲食計劃。

《營·型·翼翼—糖尿病完全飲食手冊》能順利出版，實在要感謝梁球琚糖尿病中心的鼎力支持。謹此希望這書能為糖尿病人帶來一點啟迪與幫助，有利提高治療成效。

余敏慧博士 (英國註冊營養師)
部門經理 (營養部)

瑪麗醫院 / 東華醫院 / 葛量洪醫院 / 贊育醫院 / 大口環根德公爵夫人兒童醫院 /
東華三院馮堯敬醫院 / 麥理浩復康院

2024年1月1日

目錄

糖尿病基本知識

什麼是糖尿病.....	7
糖尿病的病徵和併發症.....	8
糖尿病的治療.....	9
糖尿病的監察.....	10
糖尿病控制 ABC	12

糖尿病飲食治療

什麼食物會影響血糖	14
認識碳水化合物	14
糖尿病人應避免什麼食物.....	15
常見食物糖分大檢視.....	15
隱藏的糖分陷阱	16
糖尿病的均衡飲食原則	17
健康飲食指南	18
食物的選擇	19



餐單樣本	21
食物交換法	22
健康小食選擇.....	31
善用營養標籤.....	32
外出飲食	34
湯水.....	36
甜味劑及糖類代替品	37
升糖指數	39
烹飪貼士	41
酒精.....	42
低血糖處理.....	43
體重與肥胖.....	44
常見飲食疑問.....	45

甚麼是糖尿病？

糖尿病是一種內分泌代謝失調的疾病。當我們進食碳水化合物（包括糖分、澱粉質等）時，經消化後會變成葡萄糖，由小腸吸收進入血液循環系統，成為血糖。胰臟會分泌胰島素，協助血糖進入細胞以供運用。

由於身體胰島素功能失效或分泌不足，以致無法利用所產生的胰島素時，血糖便會上升。血糖過高可引致脂肪及蛋白質代謝紊亂，長遠而言，更會引起多個身體系統及器官破壞，包括：心血管、視網膜、神經、腎臟等。



誰容易患有糖尿病？

有糖尿病
家族史



年齡超過

+45歲

體形肥胖
(體重指標
BMI \geq 23)



長期缺乏
運動



有妊娠性糖尿病史 /
曾經生產過重
(4 公斤或以上)
嬰兒的母親 /
多囊性卵巢綜合症



患有高血壓，
高血脂或心
血管疾病的
人士



糖尿病的病徵：



容易疲倦



多尿或小便
頻密



經常口渴



食量增大，
容易飢餓



體重驟降

大部份糖尿病患者都沒有明顯徵狀，高風險人士應定時驗血作監察。

糖尿病引起的併發症：



心臟病



週邊神經或血管病變



中風



足部潰瘍或感染



慢性腎衰竭



男性性功能障礙



視網膜病變



牙周病

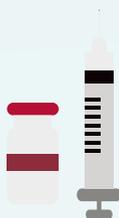
糖尿病的治療



飲食
治療



適量
運動



胰島素注射 /
口服降糖藥



血糖
監察

營養師提醒你：

糖尿病是一種慢性疾病，講求飲食、藥物及運動的配合。患者要積極地參與自我照顧，遵從醫護人員安排的治療方案，實行健康的生活模式，才能有效地控制血糖至理想水平，減低出現糖尿病併發症的機會。



糖尿病的監察

糖尿病監察可以分為不同層面：驗血檢測，自我監察血糖和糖尿病併發症檢查。

而自我血糖監察亦分為自我家居血糖監察和連續血糖監察裝置。

自我家居血糖監察

Self-Monitoring Blood Glucose (SMBG)

- 病友應定時進行監察，例如空腹、餐前或餐後、運動前後及生病時，並記錄血糖值，亦與醫護人員討論，共同訂立控制目標。
- 從記錄中，追蹤飲食、運動或生活中的變化與血糖關係，從而改善並建立良好生活模式。
- 如出現低血糖症病癥的時候，應及時檢測及處理，避免低血糖相關風險。
- 血糖控制指標：

空腹血糖值	4.4 - 7.2 mmol/L
餐後兩小時血糖值	< 10.0 mmol/L



連續血糖監察裝置

Continuous Glucose Monitoring System (CGMS)

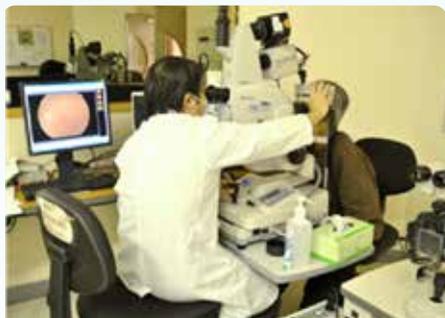
CGMS 是通過檢測皮下組織液體的葡萄糖濃度反映血糖水平的監測技術。產品一般包括傳感器，發射器和接收器。通過皮下傳感器，將組織液內糖分水平轉化成訊號，再通過發射器傳送到無線接收器上。這些連續的血糖數據和曲線圖可讓醫護人員全面了解患者二十四小時內血糖波動的情況。

CGMS 好處：更方便及快捷地進行監察，檢測血糖波動如夜間低血糖，餐與餐之間高血糖情況，在適當時間提醒及預防血糖過高或過低的問題。準確掌握血糖走勢能有效協助患者及醫護人員透過調節飲食、糖尿藥劑量、運動和其他生活習慣改善血糖控制。透過藍牙技術，亦可將數據傳送至手機或雲端作遙遠監察。



糖尿病併發症檢查

血糖長期處於過高水平，加上高血壓和高膽固醇，可損壞血管和神經系統，有機會導致失明、神經病變、心臟病(冠心病)、中風和腎臟功能衰竭等併發症。定期進行糖尿病併發症檢查能及早察覺糖尿病併發症的出現並加以適當治療，令其嚴重性降至最低。除了血液、尿液及一般身體檢查外，檢查更會針對糖尿病併發症，對眼部、足部和周邊血管健康作出評估。



糖尿病控制 **A B C**:

A

A1c 理想糖化血紅素

糖化血紅素 (HbA1c) <7%*

糖化血紅素反映患者過去3個月的血糖平均值，它與自我血糖監察相輔相成。讓患者及醫護人員了解患者的血糖是否控制於理想水平。醫生會因應個別患者病情訂立合適的控制目標。

B

Blood Pressure 理想血壓 (mmHg)

上壓 * <130 mmHg

下壓 * <80 mmHg

C

Cholesterol 理想血脂

低密度脂蛋白膽固醇 (LDL-C) (又稱為『壞』膽固醇)	< 1.8 - 2.6 mmol/L (若曾中風或患心血管疾病 LDL-C 應 < 1.4 mmol/L)
高密度脂蛋白膽固醇 (HDL-C) (又稱為『好』膽固醇)	> 1.0 mmol/L (男) > 1.3 mmol/L (女)
三酸甘油酯 (Triglyceride)	<1.7 mmol/L

糖尿病患者除了控制血糖外，亦要預防併發症；其中之一便是心血管疾病或腎病等。高血壓和高血脂正是增加心血管疾病風險的主要誘因。因此糖尿病患者除了要有理想的血糖外，血壓和血脂亦應維持於理想水平。

* 此目標數字會因應不同病人而有些微調整

(Standards of Care in Diabetes - 2024, American Diabetes Association)

(2020 Algorithm on the Management of Dyslipidemia, American Association of Clinical Endocrinologists)

糖尿病飲食 治療



什麼食物會影響血糖？

認識碳水化合物

碳水化合物（又稱醣質）是人體必需的營養素之一。碳水化合物經攝取後會透過消化系統分解成最基本的單糖分子進入血液中，作為提供身體能量的主要來源。適量的碳水化合物是均衡飲食的重要元素，糖尿病人也不應戒掉。

碳水化物的食物類別包括：

五穀類

（例如：麵包、餅乾、
蘿蔔糕、粥、粉、
麵、飯等）



奶類及乳酪



水果



根莖類 / 澱粉質類蔬菜

（例如：薯仔、番薯、芋頭、
南瓜、粟米、豆類等）

糖

（例如：蔗糖、黑糖、
蜜糖、煉奶）



營養師提提你：

甜味不是分辨碳水化合物的主要方法，一些味道不甜的食物也可能含有大量碳水化合物，如薯片、咸麵包 / 餅乾、蘿蔔糕、腸粉等等

糖尿病人應避免什麼食物？

糖尿病人應盡量避免進食不必要的糖。糖的營養價值低但對血糖影響極大，戒糖有助控制血糖水平。如有需要可適量地使用代糖。(關於甜味劑及糖類代替品詳情請參考第 37 頁)

★ 注意：血糖低時除外，低血糖處理詳情請見第 43 頁。



常見食物糖分大檢視



可樂

(330毫升) 約7粒方糖/
35克糖



果汁

(300毫升) 約5粒方糖/
26克糖



運動飲料

(300毫升) 約8粒方糖/
41克糖



台式奶茶

(500毫升) 約10粒方糖/
50克糖



菠蘿包

(一個) 約3粒方糖/
14克糖



蛋撻

(一個) 約2粒方糖/
10克糖



糖水

(300毫升) 約5粒方糖/
26克糖



芝士蛋糕

(一件) 約5.5粒方糖/
27克糖

隱藏的糖分陷阱

第一類：醬料

有些醬料含糖量很高，例如：燒烤醬、甜辣醬 / 泰式辣醬，每 100 克醬料約有 30 至 40 克糖分。而番茄醬、沙爹醬、千島醬、蜜糖芥末，每 100 克醬料亦含約 15 至 25 克糖分。所以如能少醬或走醬，享受食物本身天然的味道便會更好。



第二類：烘焙食物

眾所周知蛋糕含糖量頗高，每 100 克蛋糕就有 30 至 40 克的糖分。但其實很多港式麵包含糖量也不少，如雞尾包、菠蘿包、紅豆包、排包、提子包等，每 100 克麵包有 10 至 16 克的糖分。而麵粉是製作麵包的原材料，即使是鹹味麵包或無糖麵包亦會含有一定份量的碳水化合物，所以要注意適度攝取。(如想進食茶點，請參考第 31 頁的健康小食選擇。)



第三類：酒精飲料

酒精不單止熱量高，容易導致肥胖，有些酒精飲料更含有不少的糖分。如梅酒、甜酒、水果雞尾酒、啤酒，每 100 毫升酒精飲料就有 10 至 20 克糖分。注意一些酒精濃度不高的酒精飲料可能容易使人不自覺飲用過量，如常飲酒時，記緊注意份量。(關於酒類飲用份量建議請參考第 42 頁)



第四類：湯

中式湯品如含有水果、桂圓、蜜棗普遍含糖量較高。而西式的湯品也不可輕視，例如忌廉蕃茄湯等。除了糖分外，亦需要注意湯品裏的碳水化合物材料，例如澱粉質類蔬菜(如薯仔，南瓜等)、麵粉、牛奶等。(關於湯品建議請參考第 36 頁)



糖尿病的均衡飲食原則

根據美國糖尿病協會，要達致均衡飲食，主餐應備有：澱粉質主食，蛋白質和蔬菜（非澱粉質類）。而水果和奶類可於主餐之間作為茶點享用。

蛋白質佔全餐1/4
(盡量選用低脂肉類)

非澱粉質類
蔬菜佔全餐1/2
(多元化蔬菜更好)



澱粉質佔全餐1/4
(多選全穀類)

關於詳細碳水化合物的建議進食份量，可參考餐單樣本第 21 頁，及食物交換法第 22-30 頁。(本書只作參考使用，如需個人化餐單，請諮詢你的註冊營養師。)

健康飲食指南

每天的飲食要包括以下五大類食物，以供給身體需要的營養，達致均衡健康飲食的原則。

油、鹽、糖類

主要提供熱量、糖份或脂肪。**只適宜吃少量！**
過量會引致肥胖或其他慢性疾病。

肉、魚、蛋、豆類

主要營養：蛋白質、鐵質、維生素 B 雜、脂肪
主要功用：細胞及組織的重要成份，能幫助生長及修補細胞，是體內新陳代謝元素之一

奶品類

主要營養：碳水化合物、蛋白質、礦物質（尤其鈣質）、維生素 B 雜
主要功用：保持骨骼和牙齒健康

水果類

主要營養：碳水化合物、維生素（特別是維生素 C）、礦物質、纖維素
主要功用：增強身體抵抗力，預防疾病和防止便秘

蔬菜及瓜類

主要營養：維生素、礦物質、纖維素
主要功用：增強身體抵抗力，維持細胞和組織之正常機能，防止便秘

五穀類

主要營養：澱粉質、少量維生素 B 雜、植物性蛋白質
主要功用：身體熱量的主要來源



食物的選擇

適量選用



減少選用



肉類



瘦豬肉、瘦牛肉、瘦羊肉、家禽、魚、蝦、蟹、帶子、貝殼類、瑤柱、蠔豉

肥肉類如排骨、腩肉；皮層和內臟如腸、腦；罐頭如午餐肉，回鍋肉；醃製肉類如香腸、臘味、燒味、鹹魚

蛋



雞蛋

鹹蛋、皮蛋

五穀、澱粉類、乾豆類



飯、米粉、烏冬、通粉、意大利粉、非油炸麵、紅米飯、麵包、餅、乾豆、粉絲

油炸即食麵、伊麵、油麵、甜包、糕點、甜餅、油條、曲奇餅

瓜菜類



所有瓜菜、根莖類、菇類、菜乾

醃製瓜、菜（如：鹹菜、梅菜、菜甫等）

水果



新鮮水果如橙、柑、雪梨、蘋果、香蕉、提子

罐頭水果、蜜餞涼果、含糖份的果汁、乾果

奶類



低脂或脫脂奶 / 奶粉、淡奶、低脂芝士、低脂原味乳酪

煉奶、麥精飲品、朱古力飲品、果味甜乳酪



適量選用



減少選用

配料



金針、雲耳、冬菇、草菇、蘑菇、蝦米、瑤柱、蠔豉、淡菜、鱈魚、菜乾、紫菜、髮菜

棗類(紅棗、蜜棗、黑棗、南棗)、乾果(無花果、桂圓)

油



粟米油、花生油、菜油、芥花籽油、葵花子油、橄欖油、米糠油、軟性植物牛油

牛油、豬油、雞油、忌廉、椰子油、棕櫚油

飲品



清水，清茶、黑咖啡、檸檬茶(可用代糖)、檸檬水(可用代糖)、蒸餾水、礦泉水、零糖汽水

汽水、果味飲品、葡萄適、葡萄糖飲品、酒、肥骨/肉湯、忌廉湯

甜品 / 其他



代糖(如: Equal(怡口)、Sweet N'Low、Splenda!、Fifty 50)

雪糕、雪條，啫喱、奶昔、香口膠、朱古力、糖果、中西式甜點

調味品的選擇

隨意

薑、蔥、蒜頭、辣椒、八角、檸檬、果皮、薄荷粉、五香粉、胡椒粉

少量(每天少於3茶匙)

生粉、茄汁[†]、喼汁[†]、沙律醬*、牛扒醬*、雞粉、蝦糕[†]、蠔油[†]、腐乳[†]、南乳[†]、豆豉[†]、辣椒油/醬*、鹽[†]、生抽[†]、老抽[†]、醋[†]

避免

砂糖、冰糖、片糖、蜜糖、糖膠、葡萄糖、麥芽糖、甜醬、甜醋、海鮮醬、柱侯醬、酸梅醬

餐單樣本 (1500 kcal)

食物 / 份量

碳水化合物 (份 / 克)

早餐

麥麵包 2 塊 + 瘦火腿 1 片 +
蕃茄青瓜片
(或) 粉麵 4/5 碗 (八分滿) +
4 片瘦肉 / 魚片 + 瓜菜

4 份 / 140 克

上午茶

水果一份
(或) 脫脂奶 1 杯

1 份 / 10 克

午餐

瘦肉類 2 - 3 兩 (80 - 120 克)
瓜菜類 4 兩 (160 克或以上)
飯 1 平碗 (5 滿湯匙飯)

5 份 / 50 克

下午茶

麥餅乾 2 塊
(或) 脫脂奶 1 杯
(或) 水果 1 份至 2 份

1 份 / 10 克
至 2 份 / 20 克

晚餐

與午餐相同

5 份 / 50 克

每天可用 4 茶匙 (20 克) 植物油
(包括煮食及搽麵包用)

如體重符合理想範圍，一般碳水化合物食量為每天約 150-230 克，若要控制體重，便要因應個人情況而調節。

食物交換法



碗 (300毫升)

澱粉質類

以下食物等於一份碳水化合物 = 10 克碳水化合物

粥/ 粉/ 飯/ 麥皮/ 麵包/ 餅乾類

飯

1/5碗



米粉/麵

1/5碗



意粉

1/4碗



通心粉

1/4碗



粉絲(熟)

1/2碗



麥皮(熟)

1/2碗



即食穀類早餐

1/3碗



潮州粥

1/3碗



粥

1/2碗





湯匙

麥皮(乾)
2平湯匙



藜麥(熟)
5平湯匙



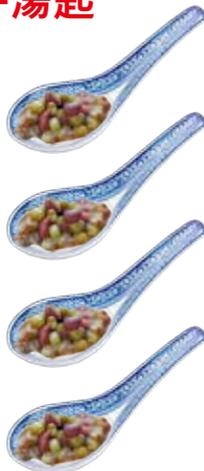
薏米
1滿湯匙



全麥維
(All Bran)
3平湯匙



豆類(熟)
4平湯匙



粒粒粟米
3平湯匙



蔬菜類

薯仔

1件(雞蛋體積)



芋頭

1件(雞蛋體積)



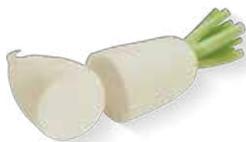
番薯

1件(雞蛋體積)



紅/青/白蘿蔔

2件(雞蛋體積)



紅菜頭

2件(雞蛋體積)



南瓜

2件(雞蛋體積)



蓮藕

2件(雞蛋體積)



沙葛

2件(雞蛋體積)



粟米

1/3條



栗子(大)

2粒



馬蹄(大)

4粒



慈姑(中)

4粒



小食

白方包/麥方包
(大片/連邊)
半片



豬仔包
1/3個



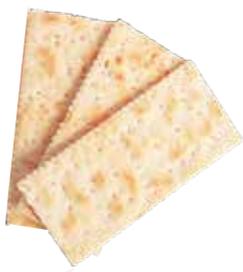
迷你饅頭
1個



白方包/麥方包
細片(去邊)
1片



梳打餅
3塊



馬利餅
3塊



麥餅
2塊



克力架
2塊



消化餅
1塊



水果類 以下食物等於一份水果= 10 克碳水化合物

橙(中型)
半個



蘋果/青蘋果
(中型)
半個



雪梨/啤梨(中型)
半個



榴槤
(細雞蛋體積)
半粒



葡萄柚
半個



布祿/桃駁梨
半個



番石榴
半個



紅柿
半個



楊桃
(腎功能不佳者忌食用)
半個



水果類

柑1個 (細)



奇異果1個



山竹1個



細蘋果 1個
(拳頭般大細)



蓮霧/天桃1個



牛油果1個 *高脂
(細)



皇帝蕉1個



香蕉 半個



大蕉 1/4隻



水果類

沙田柚

2件



木瓜

1/4磅 / 2/3杯



蜜瓜(連皮)

1/4磅 / 2/3杯



皺皮瓜(連皮)

1/4磅 / 2/3杯



哈蜜瓜(連皮)

1/4磅 / 3/4杯



西瓜(連皮)

半磅 / 1杯



火龍果(中型)

1/4個



水晶梨

1/4個



菠蘿 1片

(厚 2.5 厘米)



水果類

芒果

(中型，一邊淨肉)

1/3 個



蘋果芒

1/6個



西梅

2 粒



士多啤梨(大)

4粒



士多啤梨(小)

8粒



提子(細)

10粒



提子(大)

5粒



荔枝

3粒



車厘子

6粒



奶類

以下食物等於一份奶類 = 12 克碳水化合物

脫脂奶 / 低脂奶 / 全脂奶 *

1 杯 (約 240 毫升)



* 高脂

脫脂奶粉 / 全脂奶粉 *

4 平湯匙



* 高脂

原味低脂乳酪

1 杯 (150 毫升)





健康 小食選擇

無（或低）
碳水化合物
小食例子：

- 水煮蛋（一隻）
- 果仁 / 瓜子（一個手掌心）
- 蔬菜類（車厘茄，青瓜，西芹條）
- 芝士（一片或數粒）
- 無糖加鈣豆奶 / 無糖加鈣杏仁奶

10 至 20 克
碳水化合物
小食例子：

- 低脂 / 脫脂牛奶 (250ml)
- 原味乳酪 (150g)
- 中型水果（半個至一個）
- 粟米（半條）

水果份量請參考第 26-29 頁

善用營養標籤

懂得閱讀營養標籤不但可以了解食物的營養價值，更可幫助你比較不同食物，從而作出更適合的選擇。

考考你：

當你在閱讀營養標籤時，你會先留意哪項指標？

首先，應該留意營養標籤上所標示的食物分量 (serving size)。如下圖例子食用分量是 100 克，若你進食的分量不同於標籤上的「每食用份量」，你需要計算出實際所攝取的營養素含量。

對血糖關注人士，可以留意**碳水化合物**和**糖**的指標。

例子：

Nutrition Information		
每食用份量：	(每 100 克) Per 100g	
Energy / 能量	515	kcal
Protein / 蛋白質	5.6	g
Total fat / 總脂肪	26.4	g
- Saturated Fat / 飽和脂肪	17.0	g
- Tran Fat / 反式脂肪	1.0	g
Carbohydrates / 碳水化合物	62.5	g
- Sugars / 糖	24.0	g
Sodium / 鈉	170	mg

注意

營養標籤上的糖指標，是隸屬於碳水化合物之分欄。以第 32 頁的圖片為例子，在 62.5 克的碳水化合物當中，內裏 24 克是糖分。然而，一些食物就算不含糖分不代表不影響血糖，只要該食品含有碳水化合物（例如無糖曲奇餅）就會對血糖造成影響，所以無糖或無添加糖食品不一定等於更適合糖尿病人使用，亦不等於更健康。

一般參考分量可以把正餐的總碳水化合物量控制於 50 克內，茶點在 10 至 20 克內方為理想。然而，每個人所需要的碳水化合物攝取量亦會因為體重、年紀、運動量、身體情況等等而有所不同，亦不會有一個標準餐單適合所有糖尿病人。請諮詢你的註冊營養師商討適合你的個人化飲食計劃。

雖然總碳水化合物量和糖分是對血糖關注人士的重要參考指標，但與此同時，亦應該多留意食品的整體營養成分。

例如：

- 多選擇非精製食品
- 多選擇有營食品（即是能提供營養素如鈣質 / 纖維 / 維他命等等）
- 少選擇高熱量 / 高飽和脂肪 / 反式脂肪 / 高鈉食品

營養師提醒你：

除了營養標籤外，留意食物成分 (ingredients) 亦很重要。成份排列愈前，代表含量越高。

外出飲食

減少外出飲食能有助控制血糖，但若不能避免在外飲食的話，可參考以下常見港式飲食份量：

1 港式粉麵

雲吞麵一碗 +
焗菜一碟 +
檸檬茶 (走甜)



2 港式茶餐廳

兩饅或三饅飯
(非油炸類別)



3 茶樓點心

貼士：茶樓菜式普遍屬高脂肪高澱粉質，盡量減少「飲茶」為妙

點心四件 + 蒸肉包一個 或
有餡腸粉一條 (少量或走
汁醬) + 焗菜一碟 + 茶



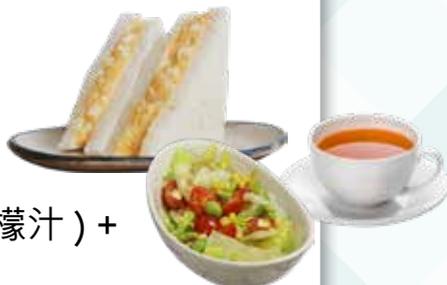
4 快餐店

漢堡包一個 +
粟米杯 +
無糖汽水



5 西餐

三文治兩件 +
沙律 (油醋 / 檸檬汁) +
無糖飲品



6 日本菜

手握壽司五至六件 +
和風蔬菜燉煮一碗 +
麵豉湯 (如有需要可添加數
片刺身或茶碗蒸一份)



湯水

湯水對血糖之影響主要取決於湯料的選擇。

★ 避免使用高糖分湯料，如：桂圓、蜜棗、紅棗、椰子水、水果、甘蔗等

減少使用含高碳水化合物湯料：

- 澱粉質類蔬菜，如：薯仔、蓮藕、粉葛、青紅蘿蔔、粟米、栗子等
- 豆類，如：眉豆、扁豆、赤小豆、綠豆、薏米等
- 水果和乾果類，如：木瓜、蘋果、雪梨、無花果等
- 重澱粉質的中藥材，如：淮山、茨實、蓮子、百合、沙參等

如進食以上湯料，需要與正餐的澱粉質進行換算。
(請見第 22-30 頁的食物交換法)

注意：勾芡之湯羹，如海鮮羹、粟米羹及部分添加麵粉之西湯可能含有高碳水化合物。

多選低碳水化合物蔬菜的湯料

隨意飲用之湯水例子：

紫菜豆腐湯	冬瓜湯	菜乾豬腱湯
節瓜魚尾湯	蕃茄洋蔥牛腩湯	雪耳南北杏燉湯燉雞湯 / 滴雞精

湯水陷阱要留神

→ 忌高脂肪：應以瘦肉、豬腩代替排骨和豬骨，以去皮雞代替雞腳。避免使用內臟和忌廉。

→ 少鹽：可使用適當的昆布，蝦米，蠔豉，鮮魚，瑤柱等帶出鮮味。

甜味劑及糖類代替品

甜味劑及糖類代替品顧名思義是一種帶有甜味，但只含少量或完全不含糖分和熱量的非傳統糖類。進食甜味劑或糖類代替品對血糖水平及胰島素的影響甚低，關注血糖人士可以用之取代一般蔗糖。甜味劑及糖類代替品可以分為：食品添加甜味劑、植物和水果提取甜味劑、糖醇、新興糖類。

	常見的例子	可加熱	* 每日可接受攝入量甜味劑包裝數量 (以60公斤體重為例子)
食品添加甜味劑	乙酰磺胺酸鉀 (Acesulfame Potassium)		23包
	阿斯巴甜 (Aspartame)		75包
	糖精 (Saccharin)		45包
	三氯蔗糖 (Sucralose)		23包
植物和水果提取甜味劑	甜菊糖 (Steviol Glycosides/ Stevia)		9包
	羅漢果糖 (Monk fruit/ Luo Han Guo)		未標明 (Not specified)
糖醇	山梨糖醇 (Sorbitol)		每天10-15克
	木糖醇 (Xylitol)		
	赤蘚糖醇 (Erythritol)		
新興糖類 (又稱稀有糖)	D-阿洛酮糖 (D-Allulose/D- Psicose)		每天31-33克
	D-塔格糖 (D-Tagatose)		沒有每日攝入量限制 但建議每餐最大攝入量為 30 克

* 資料來源：
U.S. Food and Drug Administration (FDA)
Joint FAO/WHO Expert Committee on Food Additives (JECFA)

迷思：甜味劑及糖類代替品不安全或會致癌？

香港食物安全中心及其他國際機構（如：世界衛生組織和糧食及農業組織食品添加劑聯合專家委員會 [下稱聯合專家委員會]、美國食品藥品監督管理局等）會對甜味劑及糖類代替品進行全面的安全和風險評估及對其使用制定指引。適量地進食甜味劑及糖類代替品是不會損害一般人的健康。

關於阿斯巴甜的更新：

國際癌症研究機構和聯合專家委員會於 2023 年 7 月中發佈將阿斯巴甜歸為 2B 類可能致癌物。（2B 類可能致癌物的定義為：對人體致癌的可能性較低，在動物實驗中發現的致癌性證據尚不充分，對人體致癌性的證據有限。）而聯合專家委員會對現有阿斯巴甜的每日允許攝取量保持不變，為體重每公斤 40 毫克，重申人們可在此每日攝取限量內放心食用。至於食用阿斯巴甜是否構成致癌影響，則需要未來展開更多研究來進一步確認。

營養師提提你：

不同類型的甜味劑及糖類代替品在味道、使用量、耐熱程度、方便性、價格等方面各有不同。糖尿病患者可根據個人喜好，選擇合適的甜味劑及糖類代替品使用。然而，長期依賴甜味劑及糖類代替品容易養成嗜甜的習慣，更有可能會導致「越吃越甜」。所以糖尿病患者應從日常飲食中習慣多選非甜的食物及飲料。這樣不僅可以享受到食物的原汁原味，還能減少對甜味劑的依賴並降低潛在健康風險。

升糖指數

升糖指數 (Glycemic Index, 又稱 GI) 值數由 0 到 100, 反映碳水化合物食物影響血糖升幅的速度。指數越低代表消化和吸收得愈慢, 使血糖升幅愈慢, 反之亦然。因此, 多選升糖較低的食物有助穩定餐後血糖, 例如多選全穀類、多纖維, 少精製的食物。

然而, 我們不應以升糖指數為單一準則, 還應該考慮食物的整體營養價值 (如脂肪和糖含量等) 和注意食用量, 所以並不是所有低升糖食物都適合糖尿病人, 如我們一般並不鼓勵糖尿病人進食低升糖食物如朱古力, 低升糖蜜糖等。

營養師提醒你：

升糖指數會受食物的形態, 成熟程度, 烹飪方式、時間所影響。而整餐的升糖值亦會受其他一併進食的食物 (如: 纖維、蛋白質、脂肪) 等影響, 以及血糖反應因人而異, 所以升糖指數應作參考之用。選擇得宜的食物配搭和控制進食份量最為重要。

食物的升糖指數

食物種類	低升糖指數 (55 或以下)	中升糖指數 (56-69)	高升糖指數 (70 或以上)
 飯 / 粉麵	意粉、通粉、 粉絲、 蕎麥麵、即食麵*、 薏米、十穀粥	糙米、印度米、 烏冬、烩河粉、 米粉	白米、糯米、 茉莉香米飯、 日本壽司米、白粥
 麵包 / 早餐 / 穀類 / 餅類	裸麥粒麵包、 燕麥糠 / 麩、 全穀麥 (All-bran)、 黑麥包、 多穀麵包 (Multi- grain bread)、 麥皮 (快熟)	漢堡包、彼得包、 牛角包、原味消 化餅*、全麥麵包、 牛油酥餅*、 燕麥片、全麥維 (Weetabix)	白麵包、麵包圈 (Bagel)、英式鬆 餅、法國包、早餐 粟米片、威化餅、 窩夫 / 格仔餅、 速食燕麥片 (Instant Porridge)
 根莖類蔬菜 / 豆類	淮山、紅蘿蔔、 粟米、黃豆、 紅腰豆、烩蕃薯	烩薯、蒸薯、焗薯 (連皮)、甜粟米、 烩芋頭、炸薯條、 薯片*	焗薯 (不連皮)、 南瓜、薯蓉
 水果	蘋果、橙、梨、 布祿、車厘子、 青提子、 西柚、士多啤梨	木瓜、哈密瓜、菠 蘿、香蕉、芒果、 奇異果、提子、 提子乾、 無花果乾	西瓜
 奶和奶製品	豆奶、乳酪、 脫脂奶、低脂奶、 全脂奶、雪糕*		

* 高脂肪的食物

資料來源：悉尼大學升糖指數研究服務 (SUGIRS)



烹飪貼士



● 選用聰明煮食法

- 少油炸，用焗、燒、蒸、焿、上湯浸等方式烹調



● 採用天然香料作調味

- 除鹽外，也可以選用薑、蔥、蒜、檸檬汁及天然香草如：薄荷葉、羅勒、迷迭香等



● 避免甜酸、多醬多茨的菜式



● 適量地選用健康的食物油去煮食

- 避免使用動物脂肪來煮食，如：豬油、牛油、雞油等



● 多選用瘦肉

- 盡量去肥膏、去皮層及少選高脂肪肉類，如：腩肉、雞腳等

酒精

當然能不飲酒就最好。但若果真的需要飲酒，並且血糖控制理想，適量地飲用酒精飲品還是可以的，但盡量不要選用高糖分的酒類，而且要注意飲用份量。

飲酒前你需要知道的重要事項：

1. 酒精可能會引致低血糖，尤其對正在接受胰島素或某類口服降血糖藥物治療人士，亦切忌空腹飲酒。
2. 酒精含有高熱量 / 卡路里，不利體重控制，以及容易使血脂及血壓升高。

飲用指引 (適用於糖尿病或非糖尿病患者)

男士：每天不多於 2 單位

女士：每天不多於 1 單位

每一單位酒精飲品等於：



或



或



含醣量較低的酒類：

(* 只可適量地小酌一番)



減糖 / 零糖啤酒、葡萄酒、烈酒

含醣量高的酒類：

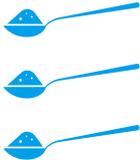


梅酒、甜酒、水果雞尾酒、啤酒

低血糖處理

當血糖過低時，患者可能會感覺饑餓、疲倦、手震、出汗、心跳、頭暈或眼花。此時應立即吃 15 克糖，然後進食適量碳水化合物食物 (小食或正餐)，以穩定血糖。

以下食物含 15 克糖類，適宜血糖過低時使用：

	或		或	
3 茶匙沙糖 / 葡萄糖		3 粒方糖		1/2 杯果汁或 1/2 罐有糖汽水 (約 120mL)

營養師提醒你：

如發生血糖低的情況，別忘記尋找導致血糖過低的原因！

常見的原因有：

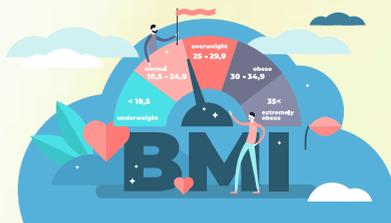
1. 過量使用降血糖藥物
2. 進食糖尿藥或注射胰島素後，忘記或延遲進食
3. 進食過少碳水化合物
4. 運動過量
5. 酒精

糖尿病患者 (特別是需要藥物控制的患者)，應隨身帶備砂糖或果汁糖以備不時之需。



體重與肥胖

把體重控制至理想水平有助預防或控制三高（高血壓、高血糖、高血脂）及其他慢性疾病。



體重指標

體重指標是其中一種用來分析體重是否適中的常用方法，計算方法是：

$$\text{BMI 體重指標} = \frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高 (米)}^2}$$

體重指標等於或大過 30 屬於肥胖

25-29.9 屬於過重	18.5-24.9 屬於體重適中	少於 18.5 屬於過輕
--------------	------------------	--------------

資料來源：世界衛生組織 (WHO)

中央肥胖

又稱「大肚臍」，即腹部積聚過量脂肪。研究指出腰圍可反映腹部脂肪積存的程度。對於一般亞洲成年人而言，如果你的腰圍尺寸相等於或超出以下水平，你將被界定為中央肥胖，並較一般人有較高患上慢性病的風險。

男性	女性
多於 90 厘米 或 35.5 吋	多於 80 厘米 或 31.5 吋



常見飲食疑問

1. 飯含豐富澱粉質，因此糖尿病患者應少吃飯嗎？

不應該。飯跟其他五穀類食物如粉、麵、麵包等都是碳水化合物的主要來源。糖尿病患者應選擇高纖維的碳水化合物如糙米、麥皮、麥包等作為五穀類食物的來源，幫助穩定血糖。此外，進食太多餸（蛋白質）如肉類或魚類，可導致攝取過多熱量和脂肪，令體重和血脂上升，更會影響病情。

2. 減糖電飯煲有助控制血糖？

市面上的減糖電飯煲效能參差，使用減糖電飯煲烹煮的熟飯含水量較高，使其重量及體積增加，從而產生減糖的錯覺，其實大部分的減糖效能低。而且經過減糖電飯煲所烹煮的熟飯除了升糖指數較高外，亦可能會令人吃多了份量。所以控制好碳水化合物的進食量才是控制血糖的不二法門。

3. 生酮飲食能迅速減重、治療糖尿病？

生酮飲食是一種極端的飲食方式，需要攝取大量的脂肪，並且限制蛋白質和碳水化合物的攝取。此飲食不但容易導致各種人體必需的營養素缺失（如維他命、礦物質、纖維、抗氧化物等），更有機會導致血脂異常，以及對心臟血管的健康會造成極大的負擔。雖然在進行生酮飲食的初期可能會產生體重減輕或血糖改善的效果，但減磅的效果主要來自肌肉和水份的流失，減脂效能低。而以攝取極低碳水化合物食物的方法去改善血糖也只是如俗語：「斬腳趾避沙蟲」般，絕非正確長遠的改善手法，當停止進行生酮飲食時更會出現體重反彈。生酮飲食伴隨著高度危害健康的風險，其實糖尿病患者只要改善不當的飲食習慣，透過均衡飲食和維持健康的生活方式就能有效地控制血糖及體重。

4. 為了控制血糖，帶甜的水果要戒吃嗎？

應緊記水果不論甜或酸都含天然糖 - 果糖。而且水果的甜度並不反映水果的果糖含量。糖尿病患者進食水果時最重要是注意份量，避免過量進食而導致血糖急升。建議每天的水果攝取量為 2 份水果 (參考第 26-29 頁水果份量交換)。

5. 聽聞番石榴、苦瓜和南瓜有助降低血糖，是真的嗎？

暫時並沒有切實研究數據支持和證明南瓜和番石榴有助血糖控制。南瓜和番石榴的營養價值雖高，但亦含碳水化合物。因此過量進食仍會令血糖上升。至於苦瓜，雖有研究顯示苦瓜含有與胰島素相似的蛋白質，可促進葡萄糖的新陳代謝，然而劑量未明，並不鼓勵因此而大量進食。不過苦瓜的碳水化合物含量少，可作為蔬菜隨意進食。



營·型·翼翼

糖尿病完全飲食手冊



香港瑪麗醫院梁錫琚糖尿病中心
版權所有，翻印必究

諮詢顧問： 陳俊明教授
余敏慧博士（營養部）
作者： 林麗瑩營養師
編委： 周榮新醫生
李俊康醫生
王家緻護士
余舜華護士
鳴謝： 瑪麗醫院營養部協製

本書版權為香港瑪麗醫院梁錫琚糖尿病中心所有。除獲書面允許外，不得在任何地區，以任何形式，任何文字翻印，仿製或轉載本書文字或圖表。