

不影響血糖的低熱量食物



😊 非營養性低熱量甜味劑

- ◎代糖：阿斯巴甜、醋磺內酯鉀、糖精、蔗糖素
- ◎低熱量飲料(不加糖，可加代糖)
- ◎茶葉類飲料：紅茶、綠茶、烏龍茶、青草茶、烤茶、青茶、普洱茶、決明子茶
- ◎花茶類飲料：菊花茶、玫瑰花茶、落神花茶、香茅綠茶
- ◎碳酸類飲料：健怡可口可樂、低卡百事可樂
- ◎咖啡類：黑咖啡（不加奶精）



😊 低熱量食物

- ◎蔬菜類：無油青菜、無糖泡菜、大蕃茄
- ◎藻膠類：愛玉、仙草、白木耳、洋菜、海石花菜、山粉圓、蒟蒻
- ◎代糖零食：無糖口香糖、無糖喉糖



😊 常見市售代糖種類及特性

特性	阿斯巴甜 Aspartame	醋磺內酯鉀 Acesulfame K	糖精 Saccharin
甜度	蔗糖的200倍	蔗糖的200倍	蔗糖的300倍
禁忌	苯丙酮尿症患者不可使用		
商品名	怡口Equal、三多甜、健怡糖、熱甜甜	煮甜甜、熱甜甜、密爾康	密爾康
安全量	每天每公斤體重50毫克	每天每公斤體重15毫克	每天每公斤體重5毫克