

糖尿病者零食購買技巧

一、 糖尿病應注意醣類的攝取

- 食物中含有醣類成分，均會影響血糖，天然醣類如：牛奶、水果、主食類需適量攝取為宜。
- 避免過度食用精緻加工食品、市售含糖飲料、果汁，為了產品美味，容易添加過多精緻醣類，過度食用易造成肥胖。



二、 不易影響血糖之零食：

1. 低熱量點心

- (1)不加糖的 愛玉、仙草、寒天、白木耳、山粉圓、蒟蒻、小紫蘇
- (2)無油蔬菜、綠色大番茄



2. “零熱量”代糖食品 或 不加糖的無糖茶飲

- (1)代糖食品 (添加代糖的飲料、零卡果凍、零熱量可樂、無糖口香糖)
- (2)茶葉類飲料 (紅茶、綠茶、烏龍茶、決明子茶、普洱茶)
- (3)花草茶類飲料 (菊花茶、玫瑰花茶、洛神花茶、香茅綠茶)
- (4)無糖黑咖啡 (可加代糖、不加奶精)



三、 某些添加“代糖”的產品，應注意營養標示，並與六大類食物作代換

1. 代糖就是極低熱量的甜味劑

- (1)特性：熱量極低、具有甜味，不易使血糖上升，但不能用來治療低血糖。
- (2)種類：阿斯巴甜、赤藻醣醇、醋磺內酯鉀等。

2. 市售許多無糖產品，如無糖餅乾、低 GI 餅乾，指的是不添加精緻糖所製成的產品，不表示可任意食用，其主要為澱粉製品，需與下一餐主食類做代換。

市售代糖



3. 認識營養標示

第一步，先看食品容量(重量)：此餅乾包裝總容量為 300 毫升

第二步，對照產品基準值：此飲料以每 100 毫升作為基準值

第三步，確認食品總共提供多少份量，或者總容量(重量)是基準值的幾倍
整瓶燕麥穀奶提供的熱量及營養素如下表“營養標示”

營養標示	
每 100 毫升	本包裝含 3 份
熱量	56.5 大卡
蛋白質	1.5 克
脂肪	1.1 克
飽和脂肪	0.2 克
反式脂肪	0 克
碳水化合物	12.1 克
鈉	5.4 毫克



喝了整瓶，就等於喝下 3 倍的
熱量及營養素：

熱量： $56.5 \times 3 = 169.5$ 大卡

蛋白質： $1.5 \times 3 = 4.5$ 克

脂肪： $1.1 \times 3 = 3.3$ 克





碳水化合物： $12.1 \times 3 = 36.3$ 克

鈉： $5.4 \times 3 = 16.2$ 毫克

喝下整瓶飲料，相同於
半碗飯



四、常見零食與六大類食物代換範例

常見零食	營養標示	相當於六大類食物																		
蘇打餅乾 (30 克/包) 	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">營養標示</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>每 100 公克</td> <td></td> </tr> <tr> <td>熱量</td> <td>540 大卡</td> </tr> <tr> <td>蛋白質</td> <td>9.8 克</td> </tr> <tr> <td>脂肪</td> <td>31.2 克</td> </tr> <tr> <td> 飽和脂肪</td> <td>14.3 克</td> </tr> <tr> <td> 反式脂肪</td> <td>0 克</td> </tr> <tr> <td>碳水化合物</td> <td>55 克</td> </tr> <tr> <td>鈉</td> <td>417 毫克</td> </tr> </tbody> </table>	營養標示		每 100 公克		熱量	540 大卡	蛋白質	9.8 克	脂肪	31.2 克	飽和脂肪	14.3 克	反式脂肪	0 克	碳水化合物	55 克	鈉	417 毫克	吃 1 小包，約攝取 15 克碳水化合物+10 克脂肪+3.5 克蛋白質 1/4 碗飯 + 2/3 湯匙油 
營養標示																				
每 100 公克																				
熱量	540 大卡																			
蛋白質	9.8 克																			
脂肪	31.2 克																			
飽和脂肪	14.3 克																			
反式脂肪	0 克																			
碳水化合物	55 克																			
鈉	417 毫克																			
無糖 AB 優酪乳 (200 毫升/瓶) 	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">營養標示</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>每 100 毫升</td> <td></td> </tr> <tr> <td>熱量</td> <td>57 大卡</td> </tr> <tr> <td>蛋白質</td> <td>2.9 克</td> </tr> <tr> <td>脂肪</td> <td>1.8 克</td> </tr> <tr> <td> 飽和脂肪</td> <td>1.0 克</td> </tr> <tr> <td> 反式脂肪</td> <td>0 克</td> </tr> <tr> <td>碳水化合物</td> <td>7.2 克</td> </tr> <tr> <td>鈉</td> <td>38 毫克</td> </tr> </tbody> </table>	營養標示		每 100 毫升		熱量	57 大卡	蛋白質	2.9 克	脂肪	1.8 克	飽和脂肪	1.0 克	反式脂肪	0 克	碳水化合物	7.2 克	鈉	38 毫克	喝 1 小瓶，約攝取 15 克碳水化合物+3.5 克脂肪+ 6 克蛋白質 約等於 1 杯低脂奶 (含 12 克醣類、4 克脂肪、 8 克蛋白質) 
營養標示																				
每 100 毫升																				
熱量	57 大卡																			
蛋白質	2.9 克																			
脂肪	1.8 克																			
飽和脂肪	1.0 克																			
反式脂肪	0 克																			
碳水化合物	7.2 克																			
鈉	38 毫克																			

參考文獻：

American Diabetes Association guidelines, Diabetes Care Volume 42, Supplement 1, January 2019

衛生福利部-食品營養標示

制定：104/03/19

修訂：107/12/28

高雄醫學大學附設中和紀念醫院營養部

審閱：109/01/10