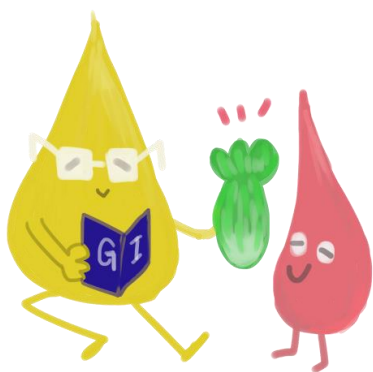


# 糖尿病飲食

進階版

(認識升糖指數GI值)  
(認識營養標示)  
(酒精當量)



花蓮慈濟醫院 營養科 關心您

如有營養問題請掛『營養諮詢門診』

電話:03-8561825轉13089/13087

衛教日期:\_\_\_年\_\_\_月\_\_\_日

營養師:

# ■ 認識食物升糖指數 (GI值, glycemic index)

1. GI值越高→越容易升高血糖，每個人消化吸收都不同
2. 宜選擇低GI值食物，但無論高低升糖指數都需要考慮攝取量→均衡飲食最重要，每天攝取足量的六大類食物(全穀雜糧類、乳品類、水果類、蔬菜類、油脂與堅果類、豆魚蛋肉類)
3. 小技巧: 選擇少加工、纖維質豐富的天然食物

## ■ 高GI值(≥70)

食物	GI 值	食物	GI 值
<b>全穀雜糧類</b>		<b>水果類</b>	
泡麵	73	龍眼	71
白吐司	74	西瓜	72
白飯	75	葡萄	106
南瓜	75	<b>其它</b>	
年糕	82	餅乾	72
稀飯	88	甜甜圈	75
馬鈴薯	96	大福	88
		糖果球	108

# ■中GI值

(GI值56~69)

食物	GI 值	食物	GI 值
全穀雜糧類		水果類	
糙米飯	56	桃子	56
生麵條	61	荔枝	57
米粉	61	芒果	60
小米	62	菠蘿	66
烏龍麵	62		
全麥麵包	62	其它	
玉米	62	洋芋片	60
山藥	65	咖哩飯	67
燕麥片	69	肉粽	69
貝果	69		

**注意:** 各種加糖醃漬果乾、蜜餞、精製糖做的蛋糕、餅乾等點心零嘴GI值都偏中高!!



掃QR code 看影片~  
了解更多GI值小知識

# ■低GI值(≤55)

(比較不會讓血糖上升太快)

食物	GI 值	食物	GI 值
<b>全穀雜糧類</b>		<b>水果類</b>	
乾青豆	19	小番茄	15
綠豆	26	柚子	18
冬粉	32	葡萄柚	25
乾雪蓮子	36	木瓜	30
米粉	40	柳橙	31
甘藷	44	芭樂	31
豌豆	45	枇杷	32
芋頭	48	檸檬	32
通心粉	54	蘋果	34
燕麥飯	55	香蕉	35
原味爆米花	55	柿子	37
<b>提醒:</b> 蔬菜類 (菠菜、綠豆芽、 黃瓜、芹菜、 苦瓜、白菜、 竹筍等等)富含 纖維質，都是 低GI的食物		櫻桃	37
		奇異果	47
		蓮霧	50
		藍莓	53

## ■ 認識營養標示

1. 確認一包含有幾份，自己要吃多少
2. 注意**碳水化合物(醣類)**和**糖**，因為對血糖影響最大，額外添加的糖不宜>總熱量10%

西唐	米唐
包含大分子和小分子的醣，包含糖	小分子，包括天然存在的和添加的

Q: 這包食物碳水化合物有多少?

每份30公克(本包裝含4份)

熱量	138 大卡
蛋白質	2 公克
脂肪	6 公克
飽和脂肪酸	5 公克
★碳水化合物	19公克
★糖	5 公克

A: 每包總共含有19X4份  
=碳水化合物76克



掃QR code 觀看  
營養標示教學影片~

## ■ 酒精當量

1. 男生一天不超過2份，女生不超過1份。孕婦、胰臟炎、進行性神經病變、高三酸甘油酯血症、脂肪肝者應避免喝酒
2. 過量飲酒會造成營養不均衡、傷害肝臟，甚至造成癌症
3. 1份酒精當量=15克純酒精=2份脂肪=90大卡

酒別	濃度(%)	1份酒精當量 供應量(cc)
台灣啤酒	3.5	263
白葡萄酒	12	120
紹興酒	16	98
花雕酒	17	90
米酒	22	73
萊姆酒	40	40
白蘭地	41	39
威士忌	41	39
高粱酒	58	28

## ■ 糖尿病飲食小測驗(是非題)

1. ( ) 我們可以藉由觀看營養標示知道這個食品含有多少醣和糖
2. ( ) 白飯的GI值比糙米飯高
3. ( ) 低GI值的食物吃再多都可以
4. ( ) 男性每日酒精當量不宜超過2份，女性不宜超過1份
5. ( ) 西瓜與龍眼屬於低GI水果