



血糖高!! 怎麼吃??

國泰綜合醫院 賴秀怡 營養師



國泰綜合醫院

國泰醫療財團法人

營養師，醫生說
我血糖高!!!

你告訴我
甚麼可以吃?
甚麼不能吃??



糖尿病飲食 = 均衡飲食



每日飲食指南



營養素對血糖的影響

醣類

(碳水化合物)

90%~100%均會變成血糖

食物中的醣類攝取20-90分鐘後使血糖上升，
每餐的醣類含量會影響血糖高低。

油脂

延緩血糖的反應

餐後3-4小時有高血糖的情形發生。

蛋白質

比較不影響血糖

蛋白質不會升高血糖，也不會減緩醣類的吸收。

膳食纖維

不被人體消化吸收的醣類

多吃高纖食物有利血糖控制。





六大類食物及其營養素

類別	建議份量 (每天)	營養素種類
乳品類	1~2杯	蛋白質、脂肪、 醣類
全穀雜糧類	1.5-4碗	蛋白質、 醣類 、纖維質
豆魚蛋肉類	3-8份	蛋白質、脂肪
蔬菜類	3-5份	維生素、礦物質、纖維質
水果類	2-4個	醣類 、維生素、礦物質、纖維質
油脂類與 堅果種子類	2湯匙	脂肪、維生素、礦物質、纖維質

猜猜看 哪些食物含“糖”量高



猜猜看 哪些食物含“醣”量高



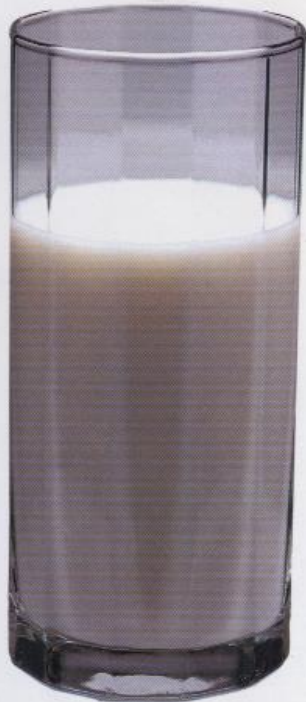


計算含“含醣”量

含醣食物1份 =

15克碳水化合物

1份=1杯牛奶=3湯匙奶粉



鮮乳 (低脂) 240c.c.
 熱量：95Kcal
 蛋白質：7.0g
 脂肪：2.9g
 脂類：10.3g
 膽固醇：21mg
 鈉：96mg
 鈣：250mg



低脂奶粉 25g
 熱量：106Kcal
 蛋白質：8.2g
 脂肪：3.0g
 脂類：11.4g
 膽固醇：14mg
 鈉：88mg
 鈣：315mg

◆低脂奶粉 25g
 熱量：106Kcal
 蛋白質：8.2g
 脂肪：3.0g
 脂類：11.4g
 膽固醇：14mg
 鈉：88mg
 鈣：315mg



10

29

乳類

1碗飯 = 4份碳水化合物



=



1 碗飯(200 克)

2 碗麵或米粉(240 克)

=



2 碗稀飯(500 克)

=



12 個水餃，
皮 30 克 (不含餡)

=



2 片薄土司(100 克)

=



1 個早餐店饅頭(120 克)
(非山東大饅頭)

=



1 碗麥片(80 克)

=



1 個燒餅(80 克)

=



2 片蘿蔔糕(200 克)(早餐店售)



■ 點心篇

營養師為您設計點心份量為一份主食，份量如下：



紅豆 1/3 碗(50 克)



綠豆 1/3 碗(50 克)



薄吐司 1/2 片(25 克)



薏仁 1/3 碗(50 克)



1/4 碗麥片(20 克)



蘇打餅乾 3 片(20 克)



湯圓 1/4 碗(30 克)



早餐店的蘿蔔糕半片(50 克)

■ 其他主食類代換表(以下份量代換 1 份主食類)

名稱	份量	可食重量(克)
冬粉(乾)	1/2 把	20
麵線(乾)		25
山東大饅頭	1/6 個	30
水煎包	1/2 個	
栗子	6 粒(大)	20
菱角	7 粒	50
蓮子	約 32 粒	20
豌豆仁	3/4 碗	85
皇帝豆	約 21 個	65
餛飩皮	7 張	30
水餃皮	3 張	30
豬血糕		30
甜不辣		35



水果類 每份=15克碳水化合物

- ◆ 女生拳頭大小一顆
- ◆ 飯碗7分碗
- ◆ 香蕉、榴槤、柿子、釋迦份量要減少
- ◆ 果汁100~120ml
- ◆ 水果乾：不到2湯匙



遠離『糖』危害

糖=單醣+雙糖

天然『糖』

- ✓ 水果與牛奶
- ✓ 保護性食物
- ✓ 適量攝取

精緻『糖』

葡萄糖、砂糖、蔗糖、果糖、蜂蜜、玉米糖漿...等

- × 造成肥胖
- × ↑ 三高風險
- × ↑ 胰島素抗性：脂肪肝、高血糖...

避免攝取



『糖』該吃多少？

小於5%的熱量來源
即 < 25公克/天

理想

建議

小於10%的熱量來源
即 < 50公克/天

(參考值：熱量2000大卡/天)



50公克糖

大約=

500ml的含糖飲料

300公克的布丁

210公克的蜂蜜蛋糕

200~250公克的鳳梨酥

120~150公克的土鳳梨酥

*食品配方不同，含糖量會有差異



市售搖搖杯糖量 (500cc紅茶為例)

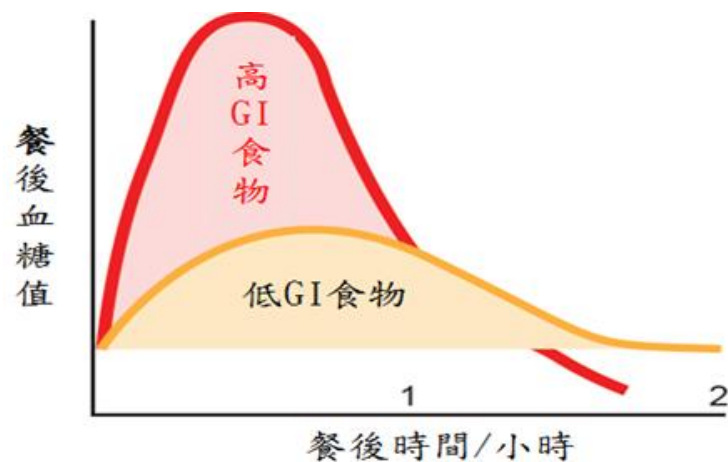
甜度用語	碳水化合物(克)	含醣食物份量	含醣百分比
微糖	15.8g	約1份	3%
少糖	27.6g	約1.8份	5%
半糖	39.5g	約2.6份	8%
九分糖	49.5g	約3.3份	10%
全糖	55.5g	約3.7份	11%

**一般罐裝飲料約10%，咖啡約13%，運動飲料5~8%

選擇『低升糖負荷食物』

GI值：Glycemic index，
升糖指數

GL值：Glycemic load，
升糖負荷



$GL = GI/100 * \text{攝取的含醣量}$

例如：西瓜GI值=103，吃了250g(1份，含15g醣)

$GL = 103/100 * 15 = 15.5$

影響升糖指數的因素

澱粉的可消化性

- 蔗糖GI值 > 澱粉
- 光吃飯GI值 > 飯 + 菜 + 肉

食物的型態

- 切細食物GI值 > 塊狀
- 果汁GI值 > 水果

纖維的含量

- 纖維低GI值 > 高纖食物
- 白米飯GI值 > 糙米飯

烹調的方式

- 稀飯GI值 > 白飯
- 白飯GI值 > 炒飯



吃飯按步來 血糖乖乖不飆升



第一步：先吃蔬菜

- 富含纖維質，低GI，較不刺激血糖上升
- 產生飽足感
- 研究發現，每餐先吃150g蔬菜，可以穩定餐後血糖



第二步：再吃豆魚肉蛋類

- 低GI，較不刺激血糖上升
- 消化過程慢，延長食物在胃停留的時間
- 比較有飽足感



第三步：最後吃飯跟水果

- 含碳水化合物(醣類)對血糖影響大
- 在蔬菜與肉類之後吃，較不易使血糖驟升
- 飯與水果份量要維持固定，血糖才會穩定

參考資料：[Shukla, A. P., Iliescu, R. G., Thomas, C. E., & Aronne, L. J. \(2015\). Food Order Has a Significant Impact on Postprandial Glucose and Insulin Levels. Diabetes care, 38\(7\), e98-e99.](#)





糖尿病飲食原則

**維持
理想體重**

減重5-10%

有助於血糖控制
每天建議減少500~750大卡熱量攝取
運動：每週200~300分鐘

定時定量

配合用藥維持血糖穩定

適當份量控制

少“糖”

**選擇天然食物
限制精緻糖**

高纖飲食

選用原態未加工食物

降低飲食GI值，穩定血糖。



糖尿病飲食原則

選對油！
用好油！

避免飽和脂肪酸及反式脂肪酸
選用多元不飽和脂肪酸與 ω -3

控制鹽份

鈉攝取量 < 2300mg (6克鹽/天)

節制飲酒

男 < 2個酒精當量
女 < 1個酒精當量

充足飲水

白開水 1500~2000ml

別忘記看看『脂肪』

蛋黃酥-蛋奶素

成份：麵粉.糖.進口奶油.鹽.水.蛋黃.
烏豆沙

淨重：60公克±5公克

營養標示		
每一份量60公克		本包裝含1份
	每份	每100公克
熱量	273.0 大卡	455.0 大卡
蛋白質	6.6 公克	11.0 公克
脂肪	15.7 公克	26.2 公克
飽和脂肪	3.6 公克	6.1 公克
反式脂肪	0.0 公克	0.0 公克
碳水化合物	26.3 公克	43.8 公克
糖	5.3 公克	8.9 公克
鈉	104 毫克	173 毫克

烹調油：
2湯匙(約30g)

飽和脂肪酸
<15g/天

反式脂肪酸
<2g/天

根據成人2000大卡飲食建議量計算





好的油脂		壞的油脂	
單元 不飽和 脂肪酸	多元 不飽和 脂肪酸	飽和 脂肪酸	反式脂肪酸
堅果類、芝麻油、芥花油、橄欖油、花生油	深海魚類、紅花籽油、玉米油、大豆油、葵花油	椰子油、全脂奶、奶油、豬油、棕櫚油、紅肉類	瑪琪琳、烤酥油、烘培點心
液態		固態	
適量攝取有助於 降血脂 & 降低心臟病發風險		心血管疾病 心臟病 各種慢性病	

天天吃早餐

午餐餐後血糖更穩定

次餐現象 (Second-meal phenomenon) :
如果忽略一餐沒吃，下一餐的飯後血糖就會飆高

糖尿病人臨床研究發現：



有吃早餐

午餐飯後血糖平均155mg/dL
血中游離脂肪酸 ↓



不吃早餐

午餐飯後血糖平均196mg/dL
血中游離脂肪酸 ↑

慢性病
風險



文獻來源：Diabetes Care July 2009 vol. 32 no. 7 1199-1201.



國泰綜合醫院

國泰醫療財團法人

早餐健康選擇

- 多吃全穀類，少吃精緻麵包糕點
- 搭配豆製品、新鮮海鮮、瘦肉及蛋...等優質蛋白質食物
- 多攝取蔬菜，增加纖維的攝取
- 避免含糖飲料





Thank You