



聯絡東北:

1-888-500-1886

WWW.NEMS.ORG

早餐 碳水化合物總量:		
食物種類	份量	食物
澱粉類		
蔬菜類		
蛋白質		
水果類		
奶類		
脂肪		

午餐 碳水化合物總量:		
食物種類	份量	食物
澱粉類		
蔬菜類		
蛋白質		
水果類		
奶類		
脂肪		

晚餐 碳水化合物總量:		
食物種類	份量	食物
澱粉類		
蔬菜類		
蛋白質		
水果類		
奶類		
脂肪		

早上小食 碳水化合物總量:	

下午小食 碳水化合物總量:	

晚上小食 碳水化合物總量:	

澱粉類

一份等於 15 克碳水化合物。請閱讀食物標籤。

- 1 片全麥麵包
- ½ 杯煮熟的飯 (白米或糙米)
- ½ 杯全麥意大利麵或麵條
- ½ 個大牛角包
- ½ 個大饅頭
- ¼ 個大硬麵包圈 (Bagel)
- 1 個 6 寸的墨西哥薄餅 (玉米粉或麵粉做的)
- ½ 杯煮熟的麥片
- 6 塊蘇打餅
- ½ 杯煮熟的豆 (黑豆、紅豆、利馬豆、小扁豆或黃豆)
- ½ 條大玉米或 ½ 杯玉米粒
- 3 個栗子
- ½ 個中型或小型的烤馬鈴薯 (土豆)
- ½ 杯薯泥 (Mashed potato)
- 1 杯南瓜
- ½ 杯甜薯或番薯 (山藥)
- 1 杯蓮藕
- ½ 杯芋頭

蔬菜

一份等於 5 克碳水化合物。請閱讀食物標籤。

*一份蔬菜等於 ½ 杯煮熟或 1 杯生的蔬菜

- 白菜
- 西蘭花
- 椰菜
- 芹菜
- 韭菜
- 四季豆 (Green bean)
- 羽衣甘藍 (Kale)
- 芥菜
- 菠菜
- 西洋菜
- 蘆筍
- 甜椒 (圓椒)
- 抱子甘藍 (Brussels Sprout)
- 椰菜花
- 紫茄 (矮瓜)
- 秋葵 (Okra)
- 番茄
- 蘑菇
- 竹筍
- 甜菜頭
- 苦瓜
- 紅蘿蔔
- 夏南瓜 (Summer Squash)
- 意大利青瓜 (Zucchini)
- 白蘿蔔 (White Radish & Turnip)
- 絲瓜
- 合掌瓜
- 毛瓜 (節瓜)

資料來源:

- Joslin Diabetes Center
- California Department of Health Care Service
- US Department of Agriculture
- Nutrition care manual

請注意,此信息並不是用作診斷健康問題或用作取代專業醫護人員的意見。若您根據此信息作出任何決定,東北醫療中心不會就此承擔任何責任。



聯絡東北:

1-888-500-1886

WWW.NEMS.ORG

蛋白質

一些加工過的蛋白質食物可能會含有一些碳水化合物。請閱讀食物標籤。

- 1 安士瘦牛肉、豬肉或羊肉（例如腰肉、腿肉和特瘦肉碎）
- 1 安士無皮雞肉或火雞肉
- 1 安士魚肉
- 1 安士海鮮
- 1 個雞蛋或 3 湯匙雞蛋替代品
- ¼ 杯或 1 安士低脂芝士
- ¼ 杯低脂鬆軟白色乾奶酪（Low fat cottage cheese）
- ½ 杯豆腐
- 1 湯匙花生醬或其他果仁醬

水果

一份等於 15 克碳水化合物。

- 1 個小蘋果
- 1 個小橙子
- 1 個小油桃（桃駁李）
- 1 個大奇異果
- 1 個中型桃子
- 1 杯香瓜（哈密瓜）
- 1 杯木瓜
- 1 杯草莓、紅莓、或桑椹
- 2 個橘子
- 2 個李子
- 2 個中型楊桃
- ½ 個大香蕉
- ½ 個大西柚
- ½ 杯芒果
- ½ 個柿子
- ½ 個中型梨
- ½ 個火龍果
- ¼ 個榴蓮
- ¾ 杯藍莓
- ¾ 杯菠蘿
- ¾ 杯沙田柚
- 1½ 個中型番石榴
- 5 個荔枝
- 12 個大櫻桃（車厘子）
- 17 個小葡萄（提子）
- 30 個新鮮龍眼

牛奶

一份等於 12 克碳水化合物。

- 1 杯脫脂或低脂牛奶
- ½ 杯脫脂奶粉
- ½ 杯脫脂淡奶 (Fat-free evaporated milk)
- 1 杯低脂酪乳 (Low fat butter milk)
- 1 杯脫脂無乳糖牛奶
- 1 杯脫脂酸奶奶品
- ¾ 杯 (6 安士) 脫脂原味酸奶
- 4 安士脫脂希臘酸奶 (Greek yogurt)

脂肪

某些脫脂食品中可能含有碳水化合物。請閱讀食物標籤。

- 1 茶匙菜油
- 1 湯匙低脂蛋黃醬
- 2 湯匙低脂沙律醬
- 1 湯匙牛油果
- 8 個大橄欖
- 1 湯匙椰奶
- 2 湯匙芝麻醬
- 6 粒杏仁
- 2 粒整核桃仁
- 10 粒大花生
- 1 湯匙堅果仁或種子

糖果、甜品、或其它含有碳水化合物的食品

如果未得醫生或註冊營養師的輔導，請不要吃以下食品。請閱讀食物標籤。

- 所有果汁或果味飲品
- 汽水
- 加糖的茶飲品或波霸奶茶
- 奶昔或熱巧克力
- 加糖的咖啡飲品
- 飲料沖劑 (Drink mix)
- 煉奶
- 糖果
- 巧克力
- 蛋糕、曲奇餅、西式餡餅或烘焙點心
- 雪糕、意式雪糕、或冷凍乳酪
- 焦糖布丁
- 水果幹或罐頭水果
- 中式甜品
- 果醬或果凍
- 糖、蜜糖或糖漿
- 日式照燒汁、茄汁、燒烤醬、蠔油或海鮮醬
- 意大利麵或薄餅醬
- 餃子或云吞
- 蛋捲

請注意，此信息並不是用作診斷健康問題或用作取代專業醫護人員的意見。若您根據此信息作出任何決定，東北醫療中心不會就此承擔任何責任。