

A light blue silhouette of a human figure is centered in the background. The silhouette is filled with decorative elements: blue and white floral patterns, swirls, and circles of various sizes. The overall aesthetic is clean and modern.

糖不用、

慌朱笑？

「大時大節看見別人可以大吃大喝，但自己甚麼都不可以吃，真是掃興！」

「節日食品不是高脂，便是高糖，即是甚麼都不可以吃啦！」

「只要食物標籤上顯示無糖之食品，便可隨意進食！」

「所有燒烤、自助餐、火鍋... 自始將會與我絕緣了，真慘！」

你有聽過糖尿病患者說以上的話嗎？這些都反映出他們在飲食方面的擔憂和感受。

在「糖不用、慌失失？」這部份中，我們會為大家介紹在不同節日及場合內，只需要配合健康的飲食模式，即使是糖尿病患者也可以享受美食。

以下讓我們先為大家介紹「升糖指數」及「食物換算表」。

# 升糖指數

患者可將食物中的糖份以10克為一單位，因應各人的身體需要、生活習慣及活動量的不同而進食不同的份量。而含糖份的食物包括五穀類、水果中的果糖及乳製品的乳糖。

除了糖的份量外，亦可參考升糖指數，升糖指數是指進食食物後的兩小時內血糖上升幅度的一個指標。低升糖指數食物令血糖上升速度較慢，減慢身體對胰島素的需要。食物包括未經過精煉的高纖食物如糙米、紅米；籽粒較大的如全個薯仔和新鮮水果皆屬低升糖指數食物，每餐應包括當中的最少一種，同時配合蔬菜及瘦肉（含蛋白質食物）進食，都能減慢血糖上升的速度。

## 建議多吃

五穀包、麥皮包、燕麥包

糙米、紅米、麥皮

避免烹調過度的米粉、  
烏冬、麵、意粉、通粉

雜豆

薯仔、蕃薯、芋頭

高纖麥餅、全麥餅

新鮮全個水果（避免過熟）

健怡汽水、無糖綠茶、  
無糖豆漿

## 減少進食

白麵包、白饅頭、豬仔包

白米、糯米

豆蓉

薯蓉、芋蓉

千層酥、消化餅、曲奇餅、  
朱古力餅

果汁、罐頭水果

汽水、紙包飲品、葡萄適、  
運動飲品、甜豆漿



# 食物換算表

糖尿食物換算表(以1份計算)

食物類別	碳水化合物	蛋白質	脂肪
五穀類	10克	1克	1克
水果類	10克	0克	0克
蔬菜類	5克	2克	0克
肉類	0克	7克	5克(肥肉)
	0克	7克	3克(瘦肉)
奶類	12克	8克	8克(全脂)
	12克	8克	0克(脫脂)
油類	0克	0克	5克

## 一份五穀類

白飯、紅米	1/5碗
粥	1/3碗
米粉	1/4碗(熟)
比得包	1/2個
方包	3/4片
粟米片	10克
通粉	1/3碗(熟)
薯仔	1/3個
蕃薯	1/3個
粟米	1/3杯
意粉	1/3碗(熟)
梳打餅	2片

## 一份蔬菜

菜心 / 通菜 / 生菜 / 白菜 / 枸杞	100克
青瓜	200克(生)
節瓜	100克(熟)
苦瓜	100克(熟)
冬菇	2隻
蘿蔔	1杯
南瓜	1碗

### 一份奶類

脫脂奶	1杯
淡奶	1/2杯
煉奶	1湯匙
無糖豆漿	1杯
乳酪	1杯

### 一份肉類

豆腐	1磚
瘦肉（豬肉 / 牛肉 / 雞肉）	1兩
蛋	1隻
魚	40克
芝士	1片

### 一份水果

橙 / 柑 / 雪梨 / 蘋果 / 啤梨	1個（細）或 1/2個（大）
奇異果	1個
布霖 / 西柚 / 番石榴	1/2個（大）
香蕉	1隻細或半隻大
車厘子 / 龍眼 / 士多啤梨	6-8粒（細）
提子	10粒（細）或 5粒（大）
西梅	2粒
沙田柚	2件
荔枝	3粒（大）
芒果（一邊淨肉）	1/3隻（中）
榴槤	1/2 粒雞蛋體積
西瓜	1/2碗
木瓜 / 蜜瓜 / 哈密瓜	1/4碗
乾果（杏甫乾 / 西梅乾）	3-4粒
鮮橙汁 / 蘋果汁 / 西柚汁	1/2杯

\* 杯/碗：250毫升或8安士

食物	份量 (千卡)	熱量 (克)	碳水化合物	糖尿換算		
				五穀	肉類	油類
迷你蓮蓉月餅	1/4個	56	12	1份	1/2份	1/2份
潮州酥皮月餅 (23克)	1/8個	104	13	1份	1份	1/2份
冰皮月餅 (蛋黃)	1/4個 (45克)	158	19	2份	2份	1/2份
燒賣	2件	90	3.6	—	1/2份	1份
山竹牛肉	1件	95	1.1	—	1/2份	1份
蝦餃	3件	120	6	—	1/2份	1份
排骨	2粒	70	5.6	1份	1/2份	1份
潮州粉果	1件	115	5.8	1/2份	1份	1/2份
春卷	1件	135	12.8	1/2份	—	2份
蘿蔔糕	1件	70	11.6	1份	—	1/2份
芋頭糕	1件 (60克)	71	13.1	1份	—	1/2份
馬拉糕	1件 (25克)	80	11	1份	—	1/2份
奶黃包	1個	119	18	2份	—	1/2份
叉燒包	1個	95	13.8	1份	1/2份	1/2份
鹹肉糿	1隻 (135克)	325	53.2	5份	—	1份



**我們每天要進食足夠的糖份來避免因血糖過低而導致暈眩，亦要避免血糖過高以致影響器官。**

## 節日篇

每個節日都有不同的美食，我們不單要留意食物的換算，還要謹記以下幾點，就不難選擇應節食品。

- ❏ 控制食物的份量和種類，並要定時定量
- ❏ 選擇低脂食物，如瘦肉、脫脂奶等，亦要留意含飽和脂肪食物，如酥餅、蛋糕、香腸及忌廉等；進食時，可配合適量的好脂肪(單元和復元不飽和脂肪酸)

單元不飽和脂肪酸	復元不飽和脂肪酸
橄欖	三文魚
牛油果	合桃
杏仁	亞麻子

- ❏ 選擇含高纖維食物，如糙米、紅米、麥皮和高纖麥餅，減慢血糖上升
- ❏ 選用低脂烹調方法如烤、焗、灼、蒸
- ❏ 減低鹽份
- ❏ 避免酒精飲品，以免令血糖大幅波動



# 農曆新年

在喜氣洋洋的農曆新年，大家一定想到各款各樣的美食和甜點，糖尿病患者的美食當前可怎樣選擇呢？

在各種年糕中，糖尿病患者較適合選擇蘿蔔糕、芋頭糕等澱粉質較高的咸點，並最好用蒸或微波爐的翻熱方法，避開醃製食物如臘肉、臘腸。此外，市面上售賣的蘿蔔糕及芋頭糕含較多鹽份，進食時不宜額外添加醬料。其他如椰汁年糕、馬蹄糕、黃金糕等含糖份年糕就要避免了，以免血糖急速上升。

同時亦不應進食笑口棗、油角、煎堆等屬高熱量的食物，可用米餅或原味爆谷代替。至於糖蓮子及糖冬瓜等食物，則正如其名含有大量的糖份，不宜食用；可用乾果(西梅乾、杏甫乾)及原味果仁代替，不過同樣要留意份量，避免吸入過量的果糖或脂肪。





### 材料：

粘米粉	250克
白蘿蔔	2斤半
粟米粒	1碗
蝦米、冬菇、瑤柱 (切粒備用)	各1兩
瘦肉	4兩
蒜蓉	1茶匙
芫茜、蔥粒	適量

### 調味料：

鹽	1/3茶匙
五香粉、胡椒粉	各1茶匙

### 做法：

1. 瘦肉切細粒，用鹽、五香粉及胡椒粉調味。
2. 燒熱鑊，用約一茶匙油爆香蒜蓉，再加入瘦肉、冬菇、蝦米及瑤柱快炒。
3. 蘿蔔洗淨去皮刨絲，慢火煮至蘿蔔絲轉成透明，加入粘米粉、粟米和(2)材料，攪勻。
4. 預先用半茶匙油抹糕盆底，然後將已拌好的蘿蔔糕料傾入，抹平表面，大火蒸 1.5-2小時。
5. 蒸好後的蘿蔔糕，立即灑上蔥粒、芫茜及胡椒粉。

### 食物換算 (每件)

五穀	1份
蔬菜	0.5份

# 端午節

市面上有各式各樣的糉子，究竟如何選擇才健康呢？

糉子一般都以糯米為基本材料，進食一隻中型糉就相當於一日的三份一熱量和超標的脂肪膽固醇。而豆沙蓉或蓮蓉皆含有極高糖份，會加快血糖上升速度。進食時再沾豉油或糖，會令糉子更加不健康。以這樣的份量和食法，對糖尿病患者是不宜的。

因此，患者在選購糉子時，不要單純看食物名稱，要細閱成份標籤；避免含腩肉、咸蛋、豆蓉、奶皇等高脂肪、高糖份的材料。應多選纖維高的食物如五穀糉、十豆糉或無餡的鹼水糉。進食份量亦要注意，應代替當日的五穀類以保持每天的份量，再配合蔬菜和水果一同進食。緊記進食時不要再沾上豉油或糖。

若自製糉子，可加入高纖材料，如麥米、黑糯米、眉豆或紅豆等，並用瑤柱、冬菇、蝦米及瘦肉來代替腩肉及咸蛋，以減低脂肪和膽固醇。另外，可用自製無糖豆沙蓉及南瓜蓉等餡料，避免用高糖的蓮蓉及豆蓉。

每隻糉子不建議包得太大，大約使用共三湯匙的材料就可以了，這樣可減低進食過量的機會。





### 材料 (40隻) :

糯米	2斤
麥米	1斤
開邊綠豆、眉豆、紅豆、蓮子	各半斤
蝦米、冬菇	適量
瘦肉	10兩
蒜蓉	1茶匙
糰葉	80片
水草	40條

### 調味料 :

鹽、五香粉、胡椒粉	適量
-----------	----

### 做法 :

1. 將麥米、眉豆及紅豆洗淨，加水浸一晚，隔去水份。
2. 將糯米、開邊綠豆、蓮子、冬菇及蝦米洗淨，加水浸一小時，隔去水份。
3. 將糰葉及水草洗淨，先浸水一小時，然後放進滾水多浸半小時，取出沖水及隔去水份。
4. 瘦肉可用適量的鹽、五香粉及胡椒粉調味，醃半小時。
5. 將冬菇及蝦米切成小粒。
6. 將鑊燒熱，用約一茶匙油爆香蒜蓉後，加入冬菇及蝦米粒快炒，放涼備用。
7. 用2片糰葉並將頭尾兩端剪去，交叉摺成一小三角頂部，加入共一湯匙的糯米、麥米及開邊綠豆，然後加入眉豆、紅豆、蓮子、冬菇及蝦米，再放上共一湯匙的糯米、麥米和開邊綠豆。
8. 把糰葉的另一端覆上，貼近糰邊按緊，然後將頭尾收好，用一條水草打圈包紮。
9. 燒熱水，水滾後放入糰子，煲大約一小時即成。

### 食物換算 (每隻)

五穀類	2份
蛋白質	0.5份



### 材料 (40隻) :

黑糯米	2斤
麥米	1斤
南瓜	1個
可煮代糖	適量
糰葉	80片
水草	40條

### 做法 :

1. 將黑糯米及麥米洗淨，加水浸一晚，隔去水份。
2. 南瓜洗淨，隔水蒸至軟身。用湯匙壓成蓉，可加入適量的代糖。
3. 將糰葉和水草洗淨，先浸水一小時，然後放進滾水多浸半小時，取出後沖水並隔去水份。
4. 用 2 片糰葉將頭尾兩端剪去，交叉摺成一小三角頂部，加入共一湯匙的黑糯米和麥米，然後加入 1 小件南瓜蓉，再放上共一湯匙的黑糯米和麥米。
5. 把糰葉的另一端覆上，貼近糰邊按緊，然後將頭尾收好，用一條水草打圈包紮。
6. 燒熱水，水滾後放入糰子，煲大約一小時即成。

### 食物換算 (每隻)

五穀類 2份

# 中秋節

月餅是中秋節少不了的食品，市面上款式繁多，你會如何選擇？

其實市面上的月餅，無論是傳統的或是新潮的，其糖份脂肪都較高，以一個淨蓮蓉月餅計算，已有6.5茶匙的油及10.5茶匙的糖。如果再加一隻咸蛋，膽固醇量已超出每日所需。而冰皮月餅的脂肪也不少，因為油是用作固定質地，再配合綠豆蓉、水果蓉等加糖餡料，對糖尿病人士絕對不宜。

市面上有很多月餅標榜為低糖或低脂，其脂肪或糖份只是較傳統的少，不等於適合糖尿病患者。因此患者最多是淺嚐幾口，每天進食不要多過四份一個月餅，同時要代替當日的穀類和油份，多吃蔬菜，並於其他膳食中多用湯麵和三文治(走牛油)代替，減少吸取油份。

除月餅外，時令水果也是中秋節的應節食品。楊桃、富有柿及沙田柚等新鮮水果都適合糖尿病患者。但由於水果含有果糖，多吃同樣會影響血糖，所以每日2份就足夠（份量可參考食物換算表）。而果汁和乾果含糖份較高，吃了要代替水果份量。



# 聖誕節/自助餐

在普天同慶的日子，有很多家庭都會以自助餐來慶祝，對於糖尿病患者，他們應怎樣選擇？

對於自助餐，很多人都抱著「怕蝕底」的心態，暴吃一頓，甚至於當日不吃早餐和午餐。這樣不但會增加腸胃負荷，還會影響血糖，而少吃一餐更會增加下一餐的食物份量和令脂肪吸收更多。因此不應暴飲暴食，食自助餐時的進食份量要與平常的差不多，亦要於另一餐吃得比較清淡，如選湯麵或三文治(走牛油)。同時每次取食物時應適可而止，不要過量而造成浪費。

美食當前，可先取沙律、蔬菜和五穀類食物，以增加飽肚感，避免進食過量，亦不應淋上大量的沙律醬，可用檸檬汁或醋代替。五穀類可選餐包、粟米粒、湯麵或白飯。肉類可取魚生、蟹腳及凍蝦等冷盤，不要選沙樂美腸、煙肉等高脂肪的醃製食物。熱葷要選擇瘦肉和避免醬汁，建議進食燒牛肉、火雞肉及蒸海鮮等。甜品方面，可選取豆腐花、涼粉(自行加上代糖或新鮮水果)、藍莓或士多啤梨等。各類的蛋糕及雪糕都含較多的糖和脂肪，因此不宜進食。飲品方面，可選花茶、檸水及健怡汽水，避免含糖或奶的飲品。此外，餐湯及糖水含較多鹽份、脂肪或糖份，會影響血糖，因此都不宜進食。



精明之選

少吃之選

頭盤及餐湯	
<ul style="list-style-type: none"> <li>📦 鮮果沙律（免沙律醬）</li> <li>📦 雜菜沙律（多醋少油，或只加檸檬汁）</li> <li>📦 魚生、蟹腳、凍蝦</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>📦 餐湯（高脂又脹肚）</li> <li>📦 沙樂美腸、煙肉、火腿</li> </ul>
五穀類	
<ul style="list-style-type: none"> <li>📦 不含醬汁的粟米粒或焗薯</li> <li>📦 白飯</li> <li>📦 湯米粉、麵</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>📦 薯條、薯餅</li> <li>📦 湯河粉、油麵</li> <li>📦 炒飯、炒麵</li> </ul>
熱葷	
<ul style="list-style-type: none"> <li>📦 清蒸海魚、燒牛肉、火雞肉、灼菜</li> <li>📦 盡量吃不同的肉類，份量要少，以瘦肉和走醬汁為佳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>📦 用芝士或咖喱烹調的食物</li> <li>📦 煎炒炸和椒鹽的食物</li> <li>📦 炒菜或含醬汁的蔬菜</li> </ul>
甜品及餐飲	
<ul style="list-style-type: none"> <li>📦 甜品：豆腐花、涼粉、新鮮水果如藍莓、紅莓、士多啤梨等</li> <li>📦 餐飲：各類花茶、青檸梳打（走甜）、檸水（走甜）、健怡汽水</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>📦 甜品：任何蛋糕、雪糕</li> <li>📦 餐飲：汽水、椰汁、酸梅湯、奶茶、咖啡及含酒精飲品</li> </ul>

溫馨提示



自助餐小貼士：

- 📦 貴精不貴多，款式要多，適可而止。
- 📦 多選擇低脂而平日又少機會吃到的食物。

# 中式飲茶

閒時與朋友一盅兩件，實是一件樂事。那麼，甚麼點心適合糖尿病患者呢？

中式點心的脂肪和鹽份都頗高，如煎炸的春卷、高油份的流沙包、含半肥瘦肉的牛肉球、燒賣、鴨腳、鳳爪、高膽固醇的牛柏葉及魷魚；因此無論是糖尿病患者與否都應該少吃。不過，較理想的選擇會是蒸的咸包點如菜肉包和雞包；其他選擇包括海鮮類和素菜類點心如蝦餃、素菜餃及蒸鯪魚球；還有可選擇湯米粉、湯飯、白飯及灼菜(走油、走醬汁)，使每餐都可包含穀類、肉類和蔬菜類。由於點心已含有頗高的鹽份，進食時就不要添加醬汁和飲用湯汁。



# 火鍋

現在打邊爐不再局限在冬天了，無時無刻都有人上火鍋店，聚一聚，糖尿病患者又應該怎樣選擇呢？

其實患者在選擇食物上與其他人是無異的，同樣是採用低脂、低糖、低鹽及高纖的飲食模式。

先講湯底，應選擇比較低脂的湯底如清湯或皮蛋芫茜湯。避免用麻辣或沙嗲等湯底，因為它們含辣椒油或椰汁等高熱量材料。亦不適宜選用豬骨湯底，因近骨的位置較肥膩，用作烹調會將脂肪溶於水中，即使我們不喝湯，但食物放於湯底中亦會吸收油份。

進食食物的先後次序都是十分重要的。應先吃蔬菜和穀類，避免肉類的脂肪溶入湯中，令蔬菜和五穀類吸上油份。亦應選擇高纖的五穀類如芋絲、粟米及麥麵。蔬菜方面，可選擇較少吸油的多莖少葉蔬菜，如小棠菜及黃芽白，既能增加飽肚感，又可避免進食過量肉類，另外鮮豆腐亦是一個好選擇。

在選擇肉類方面，應以新鮮瘦肉為主，如魚塊、蝦、帶子、去皮的雞肉及瘦肉等。其次是選擇牛丸、白魚蛋或火腿等加工食品；而肥牛及腸仔等高脂肪食物就要避免了。進食時亦要少沾醬汁，因豉油及辣椒醬等皆屬高鹽高油的調味料，可用蒜蓉、新鮮辣椒及胡椒粉代替。

## “健康之選”



## “少吃之選”



# 燒烤

秋風起，與親戚朋友一同燒烤實是賞心樂事，糖尿病患者可以怎樣選擇燒烤食物？

我們要留意每日所需的食物份量，先選擇五穀類及蔬菜，以增加飽肚感而避免過量進食，而肉類可選擇海鮮及瘦肉等新鮮材料。

**五穀類：**薯仔、蕃薯、芋頭、粟米、麥方包

**蔬 菜：**生菜、蕃茄、青瓜、西蘭花、磨菇、金菇、鮮冬菇、洋蔥及青椒（用錫紙包）

**肉 類：**蝦、大眼雞魚、秋刀魚、帶子、瘦肉、去皮雞肉、瘦牛排、豬排，其次是醃製食物如牛丸、魚蛋、火腿

**水 果：**可配搭新鮮水果，如提子、蘋果及士多啤梨，避免果汁和乾果

**飲 品：**清水或無糖飲品（涼茶、綠茶及健怡汽水）

在準備食物時，要留意份量和人數，不至於浪費或需要過量進食，避免一切高熱量食物如雞翼及香腸。在醃製時可用新鮮調味料（檸檬汁、陳皮、胡椒粉、鮮辣椒），以減低醬汁中的鹽份和油份，更不應將牛油、全脂沙律醬放進蔬菜或粟米中。記緊要切去肉上的油脂，既可減少油份，同時減低燒烤時製造出致癌物質。進食時，不要沾上蜜糖、辣椒醬等含卡路里及鹽份的食物，以保持食物的鮮味。

