



飲食不荒唐，
生活怎「慌」糖？

食物標籤

糖尿病患者可透過食物標籤來選擇合適自己的食物。

食用份量(Serving Size)

留意1次食用份量為多少，例如：半罐、5片或1條。

碳水化合物

總碳水化合物要以10克為一份，按照進食份量作出換算，而總碳水化合物亦包括天然和添加的糖。要選擇一個較低糖的食物，最好佔總碳水化合物不多於30%。常見的含糖字眼包括葡萄糖、乳糖、果糖、蔗糖、白砂糖及麥芽糖。

脂肪

應以越少越好為原則，特別是飽和脂肪，要選擇低脂食物，每100克的食用份量，應少於3克脂肪。

鹽份

選擇較低鹽的食物，每次進食最好不多於240毫克。

纖維

以較多的為佳，成人每日需要25-30克纖維。

成分

成分排序比例由多到少，排在最先的代表材料比例佔最多，因此如果有油或糖排在最先的三位，代表所佔份量較多，是一個不理想的選擇。

標籤用語

標籤	解釋	建議
無糖 Sugar free	每100克食物含少於0.5克糖	適宜食用，要留意脂肪含量
低糖 Low sugar	每100克食物含少於5克糖	不宜過量食用
無添加糖 No added sugar	沒有額外添加糖，但食物本身含天然糖	不宜過量食用
選用蔗糖 Use sucrose	食物用蔗糖代替其他糖類	不宜過量食用
低脂 Low fat	每100克食物含少於3克脂肪	適宜食用，要留意糖份含量
脫脂 No fat	每100克食物含少於0.5克脂肪	適宜食用，要留意糖份含量
輕怡 Lite 或 Light	可代表食物的重量或脂肪含量	要細看標籤，閱讀脂肪及糖份含量
無膽固醇 No cholesterol	每100克少於5克膽固醇和1.5克飽和脂肪	要細看標籤，閱讀脂肪及糖份含量

溫馨提示

購物時，緊記要留意食物標籤上的營養價值呀!!



甜味劑

除了各式各樣的糖外，現時有很多食物都加入不同的甜味劑，如糖醇和代糖。

糖醇(如山梨糖醇、甘露糖醇、木糖醇)屬於碳水化合物，由於不被人體吸收和分解，每克提供較少熱量，亦因含有熱量，進食份量不宜過多。代糖含很少或不含熱量，不會影響血糖水平，但要注意安全用量，避免過量。

代糖	每日安全用量
天冬胺 Aspartame	每公斤體重可用 2 粒
醋磺內酯鉀 Acesulfame-K	每公斤體重可用半粒
* 糖精 Saccharin	每公斤體重可用半粒

* 孕婦要小心使用



飲食新煮意



材料(4份)：

大蕃茄	4個
雞蛋	2隻
芫茜、九層塔 (或其他香草)	各2湯匙
提子乾	2湯匙

做法：

1. 蕃茄隔水蒸，切頂，刮去蕃茄肉。
2. 雞蛋焗熟，切粒；混和芫茜、九層塔及提子乾。
3. 將材料(2)放於蕃茄中，最後放入焗爐180°C，焗15分鐘至金黃色。

食物換算(每份)

蛋白質	0.5份
蔬菜	1份
水果	0.5份





材料(4份)：

墨西哥薄餅	4片
洋蔥 (切絲)	1個
蕃茄 (切粒)	2個
罐頭紅腰豆	1杯
瘦牛肉	4兩
低脂原味乳酪	1杯
生菜 (切絲)	半個
蒜頭 (切粒)	半個
鹽、胡椒粉、五香粉及油	適量

做法：

1. 牛肉洗淨，切粒；用鹽、胡椒粉及五香粉調味醃半小時。
2. 將鑊燒熱，用約一茶匙油爆香蒜蓉及洋蔥後，再加入牛肉炒熟，最後落蕃茄快炒，並將紅腰豆瀝乾水份。
3. 在每片墨西哥薄餅，搽4湯匙低脂原味乳酪。
4. 先放生菜絲，再放2湯匙紅腰豆，2湯匙蕃茄、牛肉及洋蔥於墨西哥薄餅上，最後將墨西哥薄餅卷好。

食物換算(每份)

五穀類	2份
蛋白質	1.5份
蔬菜	1份
奶類	0.5份



紫薯牛奶湯丸



材料(6份)：

糯米粉	300克
紫蕃薯	2個
水	1杯
脫脂牛奶	3杯
薑汁	2湯匙

做法：

1. 蕃薯去皮後蒸熟，壓成蓉，放涼備用。
2. 加入糯米粉和水，攪拌後，搓成粉糰，加入蕃薯蓉做成湯丸。
3. 將湯丸放入滾水中煮熟，待湯丸浮上水面時撈起。
4. 用慢火將牛奶加熱，加入薑汁，最後連同湯丸放進碗中。

食物換算(每份)

五穀類	3份
奶類	0.5份



高纖提子鬆餅



材料(10份)：

提子	5湯匙
自發粉	200克
雞蛋	1隻
麥皮	25克
牛油	30克
脫脂奶	2湯匙

做法：

1. 預熱焗爐200°C。
2. 將牛油煮溶，自發粉篩勻；加入提子、麥皮和脫脂奶攪勻，最後加蛋攪勻。
3. 用湯匙將粉團弄成鬆餅形狀，將它放入烤爐用的托盆上，再放入焗爐，用160°C火焗10分鐘直至變成金黃色，從焗爐取出後即可食用。

食物換算(每份)

五穀類	2份
水果	0.5份
油	0.5份



蛋花大菜糕



材料(10個，約80升)：

大菜絲	10克
水	800毫升
代糖	適量
雞蛋	1隻

做法：

1. 大菜絲洗淨，用清水浸軟，搾乾水份備用。
2. 雞蛋拌勻。
3. 煲滾水，加入大菜絲煮溶。
4. 加入雞蛋液，快手拌勻成蛋花，關火。
5. 下代糖拌勻，倒入模中待涼。
6. 放置雪櫃內雪2小時或至凝固即成。

食物換算(每份)

如每次只吃一個，不用做任何的 food 換算。



雜果西米撈



材料(2人份量)：

蜜瓜	1杯
西瓜	1杯
哈密瓜	1杯
西米	40克
水	4杯

做法：

1. 水煲滾，加入西米煮5分鐘，蓋上煲蓋，焗至西米變透明。隔去水份，用凍開水沖洗，瀝乾水份，放入雪櫃冷藏。
2. 西瓜、哈密瓜和蜜瓜用匙挖成球狀，另一半果肉用攪拌機打碎成果汁，放入雪櫃冷藏。
3. 西米放入碗內，加入水果汁和果肉拌勻即成。

食物換算(每份)

五穀類	2份
水果	1.5份



以上「營養師好介紹」由張可琪註冊營養師
(香港中文大學公共衛生學院營養研究中心)提供

中醫糖尿病食療建議



材料：

山楂	15克
荷葉	12克

功效：

活血化瘀、降血脂。

適應範圍：

常感到口渴、頭暈、胸悶之人士，尤為適宜糖尿病合併高血脂、冠心病者。

製作方法：

將兩藥洗淨，加入3碗半水，大火煮沸後轉慢火煲40分鐘，煎至約2碗水。

用法：

一人份量，可經常代茶飲用。





蘿蔔煲鮮鮑魚湯



材料：

鮮鮑魚	2隻 (約150克)
鮮蘿蔔	250克

功效：

滋陰清熱、止渴、行氣。

適應範圍：

常感到口渴的糖尿病患者。

製作方法：

鮮鮑魚除去黑膜洗淨，蘿蔔去皮切塊，放入鍋內，加入適量水，大火煮沸後轉慢火煲2-3小時，調味後即可飲湯食渣。

服用須知：

服用人參期間，須停用，以免影響藥效。





材料：

豬胰(豬橫膈)	1條(約150克)
生薏米	60克

功效：

健脾利水、降糖。

適應範圍：

糖尿病患者。

製作方法：

豬胰洗淨切段，生薏米洗淨用水浸泡約20分鐘後，將豬胰及生薏米一同放入鍋中，加入適量水，大火煮沸後轉慢火煲約1.5小時，調味即可食用。

用法：

一人份量，可經常飲用。

服用須知：

孕婦忌用，以防滑胎。



以上「中醫師好介紹」由李捍東醫師
(廣華醫院－香港中文大學中醫藥臨床研究服務中心中心主任)提供