

糖尿病飲食原則

糖尿病飲食提供足夠且均衡的營養、維持理想體重、使血糖接近正常值，預防或延緩併發症的發生。

飲食攝取秘訣：

1. 少糖：限量使用澱粉較高的食物、糖分較高的水果及精緻糖類
2. 少油：少吃膽固醇高及脂肪含量高的食物，使用涼拌、蒸、烤、滷取代煎、炸
3. 少鹽：少吃鹽醃、鹽漬、太鹹的調味料或加工食品，可用辛香料來達到變化食物風味。
4. 高纖：多攝取蔬果、全穀類和未加工的豆類等纖維含量高的食物，可延緩血糖升高、增加飽足感

宜少量攝取的食物	適合選用的食物
精緻糖： 通常為可以快速分解、吸收的糖類，會加在糖果、糕餅及市售飲料裡面	天然糖： 存在於蔬果當中，在攝取同時也會吃進纖維質，不過仍需適量為宜
動物性脂肪： 存在於紅肉、肥肉、豬油及各種肉類的外皮和乳製品當中	植物性油脂： 含不飽和脂肪酸較多，如橄欖油、芥花油、菜籽油等
精緻糕點： 蛋糕、西點、月餅在製作過程中添加不少油脂與糖份，除了糖分與油脂幾乎沒有對健康有益的營養成分	高纖維食物： 存在於蔬菜、水果和未加工的豆類中；水果種類要慎選如番石榴、番茄、蘋果等
加工食品： 這類的食物常含有較多的糖分與鹽分，如香腸、罐頭、蜜餞，過多的糖分與鹽分會影響血糖控制	天然穀物： 穀類外殼含有豐富的纖維質並且含有維生素，含多醣類需經過分解才會吸收，不會快速升高血糖