

糖尿病者零食購買技巧

零食購買技巧----

1. 天然、少加工、高纖、低糖、低鹽、低油。
2. 學習看<產品包裝>，1份=15g 碳水化合物
範例：一包餅乾含碳水化合物 30 公克=半碗白飯的醣量。
3. 購買小包裝零食或自行分裝攜帶，以免吃過量。

無負擔零嘴

1. 低熱量、體積大食物:大粒番茄、無加糖的蒟蒻、無糖愛玉、無糖仙草凍、無糖木耳湯、健怡可樂、添加代糖的低糖糖果、無糖口香糖。

偶爾解饞零食

1. 堅果屬油脂:芝麻、花生、腰果、核桃等，建議**一天 1 湯匙**即可。
2. 豆花(無糖)、豆干、黑巧克力、黑咖啡、蘇打餅乾或薄吐司須計算於建議量中(如:蘇打餅 6 片=半碗飯、薄吐司 2 片=半碗飯)。

避免食用的零食

1. 油炸物:薯條、油條、鹹酥雞、蔥油餅、洋芋片、爆米花
2. 糕餅:鳳梨酥、月餅、麻糬、餅乾
3. 甜點:含糖飲料、椰子汁、果汁、糖果、冰淇淋、水果乾、蜜餞。

高雄市立小港醫院營養衛教單張			營養室:轉 3015-3016. 營養指導室:3217		
編號	營養 F1.6	制定月	103.01	版本	1.0

高雄市立小港醫院關心您 營養室