

## 健康飲食指標：

- ★ 維持合理的體重
- ★ 均衡攝食各類食物
- ★ 三餐以五穀為主食
- ★ 儘量選擇高纖維的食物
- ★ 保持少油、少鹽、少糖的飲食
- ★ 注意選擇鈣質豐富的食物
- ★ 喝足夠的白開水
- ★ 飲酒要節制



# 健 康 飲 食 金 字 塔



# 健康飲食原則

## 健康飲食原則

1. 定時定量：養成定時定量的習慣，尤其是含醣類食物（如五穀根莖類、水果類及奶類），血糖才會穩定。
2. 均衡攝取各類食物：攝取各類食物，才能獲得身體需要的各種營養素，以維持健康。
3. 增加膳食纖維的攝取：膳食纖維有助血糖和血脂的控制，在每日飲食中選擇含膳食纖維豐富的食物，如全穀類、乾豆類及蔬果類。
4. 低油低鹽烹調：多採用水煮、清蒸、涼拌、清燉、烤、燒、滷等低油的烹調方法，並酌量調味食物，以減少油脂及鹽分的攝取。
5. 減少甜食：甜食含大量澱粉及糖，且可能同時含高量的油脂和熱量，對血糖和血脂不利，建議淺嚥或偶爾為之，且食用量應包括在飲食計畫之內。
6. 適量飲酒：血糖和血脂過高的人，不宜飲酒。適量飲酒是指男性每日不超過80毫升的白蘭地或2罐3.5% 酒精含量（360毫升/罐）的啤酒，女性則減半。

怎樣吃才健康？

## 健康飲食建議的食物選擇：

### 早餐

- 脫脂奶、低脂奶、原味優格、低脂乳酪
- 全麥饅頭、全麥麵包、燕麥片、五穀雜糧飯或粥
- 清漿、豆腐或其他豆製品
- 茶葉蛋、滷蛋、蒸蛋
- 新鮮蔬果

### 午餐、晚餐

- 糙米飯、黃豆糙米飯、五穀雜糧飯
- 清蒸（烤、燒、煮）魚類、清燉（烤、燒、滷）肉類
- 少油製做（涼拌）豆腐或其他豆製品
- 少油炒（涼拌、生吃、燙）青菜
- 新鮮水果

### 點心

- 脫脂奶、低脂奶、原味優格
- 全麥餅乾、蘇打餅乾、全麥麵包
- 代糖或無糖紅豆湯（綠豆湯、薏仁湯）
- 新鮮蔬果
- 代糖或無糖洋菜、愛玉、仙草、蒟蒻等
- 零熱量的可樂，代糖或無糖的咖啡及茶

© 中華民國糖尿病衛教學會 2008 年 5 月  
 編輯小組：許惠恒、李碧雲、汪宜靜、邱妃杏  
 施良珠、彭惠鈺、劉麗兒、蘇秀悅  
 網址：<http://www.tade.org.tw/>

中華民國糖尿病衛教學會  
 Taiwanese Association of Diabetes Educators

