

糖尿病飲食原則

護理指導單張

聰明飲食
健康生活
與您一起控糖!♥

掌握 5 個重點，吃得均衡、控糖更穩定

1 定時定量



- ✓ 三餐規律
- ✓ 固定時間進食
- ✓ 避免暴飲暴食

2 均衡六大類



六大類食物都要吃

主食、蔬菜、豆魚蛋肉、水果、奶類、油脂
適量搭配

3 三少一多



多選青菜、大番茄、茼蒿、洋菜

4 聰明選食物



- ✓ 多用清蒸、水煮、涼拌、燉滷
- ✓ 少吃油炸、肥肉、甜食、加工醃漬品
- ✓ 避免喝酒



避免油炸、肥肉
甜食、加工醃漬品
避免喝酒

5 控制體重+規律運動



每天動一動
血糖更穩定!



- ✓ 維持理想體重
- ✓ 養成規律運動習慣
- ✓ 有助穩定血糖

BMI 正常範圍：18.5-24.0 kg/m²

持續運動
讓健康加分!



可以多吃/喝



沙油青菜



大番茄



茼蒿



洋菜



無糖茶



黑咖啡

天然、少油、
高纖維!
是控糖好幫手!