

吃中餐時的糖尿病餐盤食物份量分配



如何分配您的餐盤食物份量

糖尿病餐盤食物份量分配是一個容易使用的工具，能夠協助您將自己的食物份量分配多寡以視覺化方式呈現，並且助您在飲食上做出有益健康的選擇。

無澱粉蔬菜

您餐盤的 1/2 需包含無澱粉蔬菜，例如茄子、白菜、蘑菇類、菜椒、甘藍菜、豆芽、青花菜、白花椰菜、黃瓜及菠菜。



1/2

使用 9 英寸餐盤。



1/4

全穀類和澱粉類

您餐盤的 1/4 需包含穀類及澱粉類食材，例如全麥麵包、麵條、米飯、乾豆類、蕃薯和芋頭。



1/4

蛋白質

您餐盤的 1/4 需包含蛋白質，例如去皮雞肉、牛或豬的瘦肉、蛋類、魚類、蝦以及豆腐。



您餐盤中每個部份所需要包含的建議份數

以下是食物份數的一些範例，代表餐盤食物份量分配的不同部份以及每餐建議食用的份數*。

*與您的醫護團隊討論有關您的個人飲食計畫。
您應該選擇的份數可能會與此一般準則不同。

無澱粉蔬菜 每餐 1-2 份



- 一份 =
1 杯生的蔬菜或 1/2 杯煮熟的蔬菜，
例如：
- 茄子
 - 白菜
 - 蘑菇
 - 菜椒
 - 豆芽
 - 白花椰菜
 - 黃瓜
 - 菠菜
 - 青花菜

全穀類和澱粉類 每餐 1 份



- 一份 =
- 1/2 到 3/4 杯不加糖的乾燥穀片
 - 1/2 杯的玉米或豌豆
 - 1/3 杯的義式細麵條
 - 1/3 杯芋頭，煮熟的
 - 1/3 杯的米飯
 - 1/3 到 1/2 杯煮熟的麵條

蛋白質 每餐 1-3 份



- 一份 =
- 1 盎司魚類、蝦、去皮雞肉或瘦肉
 - 1 餐匙花生醬
 - 1 盎司減脂起司
 - 1/2 杯豆腐
 - 1 顆蛋



水果 每餐 1 份

- 一份 =
- 1 小顆新鮮水果
 - 1/2 個小芒果
 - 1 杯切片的火龍果
 - 3/4 杯新鮮鳳梨



牛奶和乳製品 每餐 1 份

- 一份 =
- 一杯 8 盎司無糖純豆漿
 - 6 盎司原味無脂或低脂優格

脂肪 每餐 1-2 份

- 一份 =
- 1 茶匙油、人造奶油、美乃滋或是牛油。使用飽和脂肪含量低的油脂。較好的選擇是菜籽油、花生油和橄欖油。
 - 1 餐匙一般或 2 餐匙減脂沙拉醬
 - 10 顆小花生或 6 顆原粒杏仁
 - 2 茶匙芝麻醬



調味品

- 一份 = 1 茶匙
- 使用低鈉醬油

測量指南

液量

- 1 杯 = 250 毫升
- 1/2 杯 = 125 毫升
- 1 盎司 = 30 毫升
- 1 茶匙 = 5 毫升

乾量

- 1 杯 = 225 公克
- 1/2 杯 = 113 公克
- 1 盎司 = 28 公克

使用 9 英吋餐盤。

