



糖尿病友均衡6飲食輕鬆0負擔

6 油、糖、鹽、酒類

- 油** 包含沙拉油、橄欖油、沙拉醬、瓜子、花生、開心果等，提供必需脂肪酸，協助脂溶性維生素吸收，維持正常生理代謝。
- 糖** 指糖果、含糖飲料、甜點和調味添加的糖等，可提供即時的熱量。
- 鹽** 維持體內電解質的平衡。
避免空腹喝酒，一天不超過2個酒精當量。
- 酒** 1個酒精當量=90大卡，相當於360cc啤酒、120cc紅(白)葡萄酒、40cc白蘭地、30cc高粱酒、90cc紹興酒、70cc米酒
- 太多：肥胖、高血壓、蛀牙；增加罹患糖尿病、心血管疾病、癌症等慢性病之機率。



5 魚、肉、豆、蛋類

- 適量** 建構身體組織，維持正常新陳代謝，增強免疫力。
- 養分** 優質蛋白質、維生素B群、礦物質。
- 多吃：飽和脂肪、膽固醇過高；腎臟、心血管負擔重。

4 奶類

- 適量** 保持骨骼、牙齒健康堅固，儲存骨本，有效預防骨質疏鬆症。
- 養分** 豐富鈣質和維生素B2、D。
- 缺乏：骨本不足、骨質疏鬆症、骨折。

3 水果類

- 適量** 維持細胞健康、代謝正常、增強抵抗力。
- 養分** 豐富纖維、維生素、礦物質和抗氧化物質。
- 缺乏：皮膚乾燥、身體傷口不易復原、抵抗力差、腸道疾病。

2 蔬菜類

- 多吃** 預防便秘，降低罹患痔瘡、大腸癌的機率，延緩老化，青春永駐！
- 養分** 豐富纖維、維生素、礦物質和多種抗氧化物質。
- 缺乏：易便秘、腸道病變、癌症、抵抗力差、貧血、胎兒腦神經缺陷。

1 五穀根莖類

- 適量** 人體最經濟的熱量來源。
- 養分** 豐富的醣類及一些植物性蛋白質，未精緻的全穀類更是維生素B群的良好來源。
- 缺乏：沒有體力、易疲倦。

