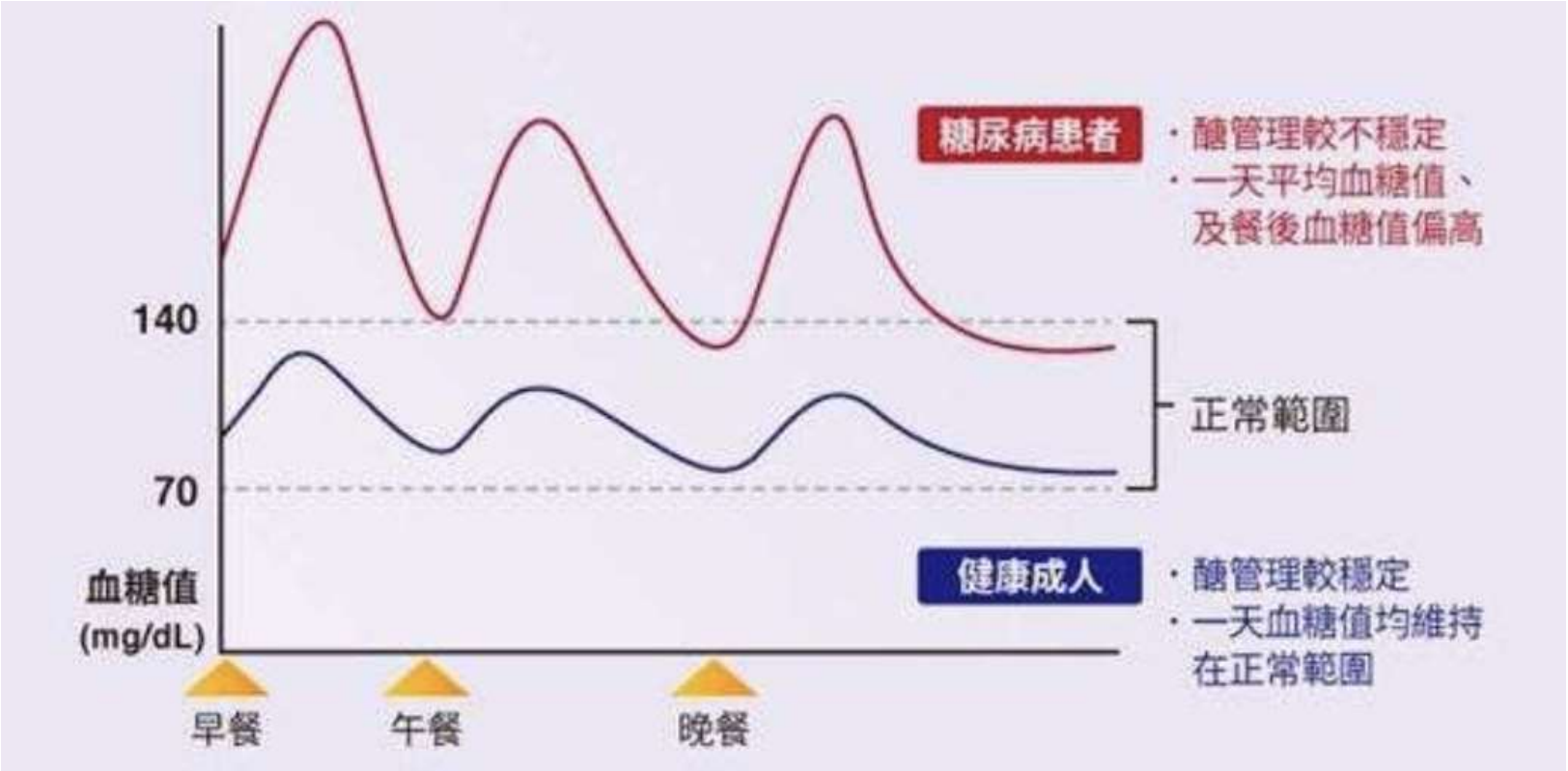
控糖早餐選擇好主意

東區醫院營養師
羅佩儀
15-10-2022

控制血糖飲食要注意

- 進食定時定量



含碳水化合物的食物

- 五穀類
- 根莖類蔬菜
- 水果
- 奶類
- 乾豆類

怎樣控制碳水化合物?

碳水化合物交換法

1份澱粉質 = 10克碳水化合物

1份澱粉質 = 10克碳水化合物

1 平碗飯 = 5滿湯匙飯 = 5份澱粉質

=

(中型碗 = 300毫升)

5份澱粉質 =

1.5碗通粉/意粉

2.5碗粥/麥皮

1碗麵/米粉

2.5片方包

(中型碗=300毫升)

1份澱粉質 =

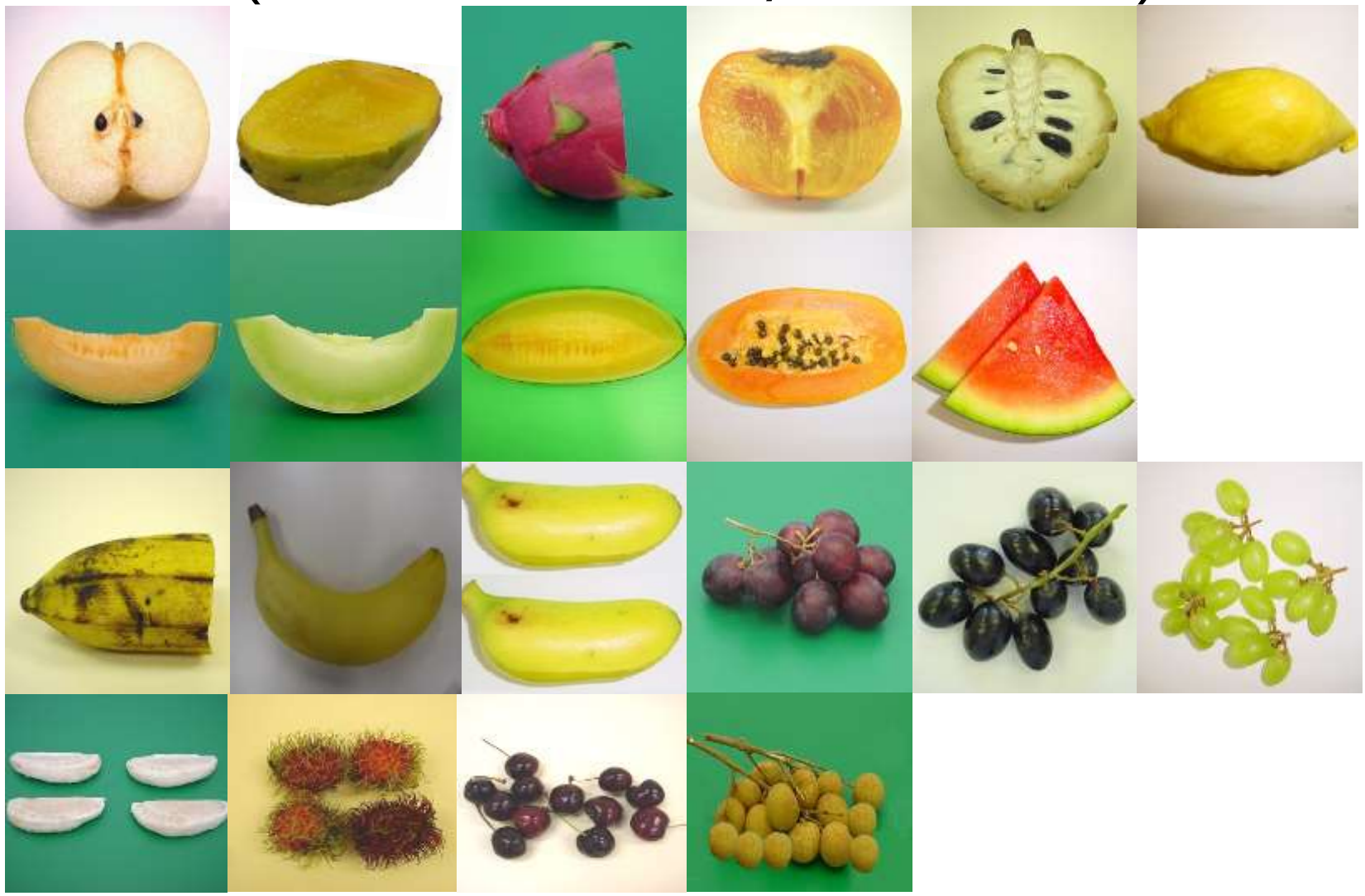
- 1個薯仔、番薯、芋頭 (雞蛋大)
- 2個蓮藕、紅蘿蔔、南瓜 (雞蛋大)
- 4平湯匙熟豆、茄汁豆
- 3平湯匙粟米
- 2粒栗子(大)
- 半碗粉絲

1份水果

(20克碳水化合物/2份澱粉質)

1份水果

(20克碳水化合物/2份澱粉質)



1份奶類 = 1份澱粉質

1杯 = 250毫升

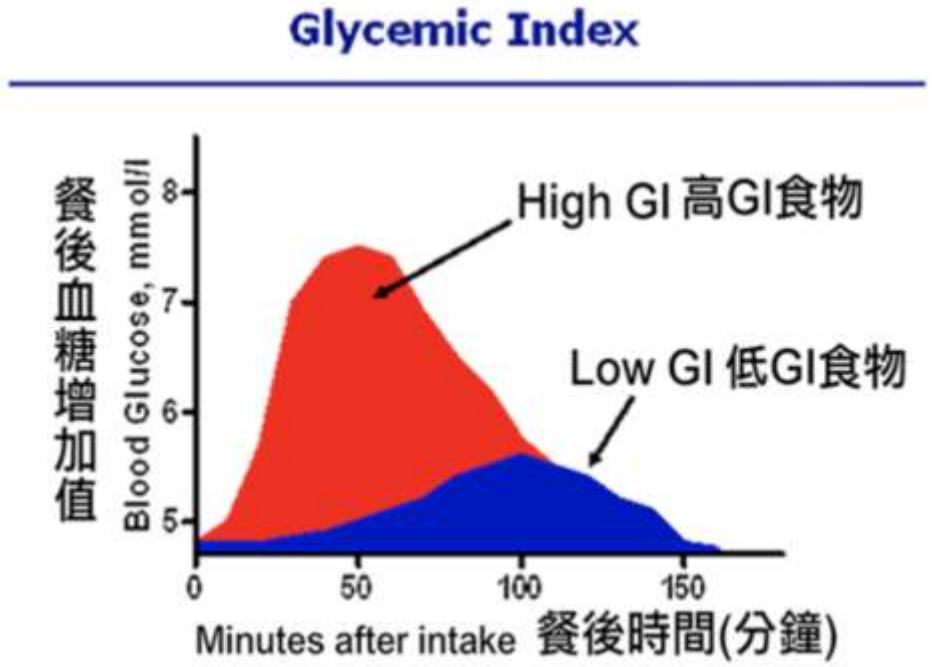
- 脫/低脂奶
- 高鈣低糖豆奶

1杯 = 150毫升

- 原味低脂乳酪

升糖指數 (Glycemic Index/GI)

- 反映進食後，血糖上升的幅度
- 其數值以葡萄糖作比較，如數值愈高，即該食物愈快令血糖升高



升糖指數

各種食物的升糖指數 (GI)			以葡萄糖作對照
食物種類	低GI (55或以下)	中GI (GI 56-69)	高GI (70或以上)
米飯	糙米、黑米	紅米飯、糙米飯	糯米飯、白飯
粉麵	粉絲、意粉、通心粉、全蛋麵	烏冬	普通小麥麵條
麵包	裸麥粒麵包(Pumpernickel)	比得包 (Pita bread) 、牛角包	白麵包、饅頭
早餐穀物	全維麥 (All bran) 瑞士營養麥 (Alpen Muesli) 燕麥糠 (Oat bran)	提子麥維栗米片 (Raisin Bram) 、Special K	栗米片、卜卜米、可可米
根莖類	栗米、魔芋	蕃薯、連皮焗薯	薯蓉、南瓜
糖類	果糖、乳糖、糖醇	蔗糖、蜂蜜	葡萄糖、砂糖、麥芽糖
奶類	脫脂/低脂奶		
生果類	橙、蘋果、雪梨、提子、奇異果、沙田柚、士多啤梨	蜜瓜、香蕉、木瓜、芒果	西瓜、荔枝、龍眼
豆類	黃豆、綠豆、眉豆、紅腰豆、扁豆類	焗豆	

資料來源: 中國食物成份表 (食物的GI可能因各國不同食物來源地而有所不同)

影響升糖指數的因素

- 食物的形態: 同一類食物，塊狀和糊狀會因為吸收度不同，升糖指數不同
- 成熟程度: 熟香蕉的升糖指數較生香蕉高
- 烹調方法及製作過程: 烹調及加工時間越長，升糖指數越高
- 油分: 含脂肪食物升糖指數較低
- 蛋白質: 含蛋白質食物升糖指數較低
- 纖維: 食物的纖維越高，升糖指數越低
- 同時進食的其他食物: 高升糖指數食物適量地配搭，也可變成低升糖指數餐

進食升糖指數低的食物等於健康?

升糖指數只是單一指標

選擇食物應全面考慮，包括脂肪量、鹽量、纖維等

高脂肪的食物通常較低升糖指數，

例如：春卷、叉燒酥，但多吃並不健康

食物選擇多元化

每餐包括2-3種類食物

自煮篇

麥皮

材料配搭

- 麥皮：原片大粒 、快熟
- 脫脂奶、高鈣低/方糖豆漿、杏仁奶
- 果仁或果仁粉：杏仁、腰果、花生、芝麻粉、奇亞籽等
- 可加少量乾果：例如提子乾、無花果乾等(代替添加糖，如蜜糖、黑糖)

三文治

材料配搭

- 麵包：麥包、黑麥麵包、多穀包等
- 蔬菜：青瓜、番茄、車厘茄、大啡菇、蘑菇、沙律菜等
- 蛋白質：火雞片、水浸吞拿魚、雞肉、低脂芝士、火腿等

加入高纖維食物及適量蛋白質，有助配搭成低升糖指數餐

芝士牛油果雞蛋配全麥多士

材料

- 牛油果 半個
- 雞蛋 1隻
- 低脂水牛芝士 (Mozzarella cheese) 少量
- 黑胡椒 少量
- 全麥多士 2片

此份量約4.5份澱粉質

高纖穀物

可選全麥粟米片、無添加糖燕麥片、無添加糖燕麥/麥麩、原味麥米片

例子: 9平湯匙全麥維或全麥粟米片 + 高鈣低糖豆漿一杯 + 雞蛋一隻

無添加糖燕麥片

麥麩

原味麥米片

此份量約4份澱粉質

高纖穀物

材料: 即食燕麥片4平湯匙，麥麩3平湯匙，150克低脂乳酪，乾果1湯匙，半杯無糖豆漿

此份量約5份澱粉質

每100克含有0克總脂肪

粉麵

粉麵：意粉、通粉、蕎麥麵、米粉、蛋麵等

配料

- 蔬菜：番茄、生菜、菜芯、金菇、冬菇、雞髀菇等
- 蛋白質：瘦牛/豬肉、雞蛋、雞(去皮)、魚肉、鴨胸肉等

例子: 番茄肉片湯通粉 (番茄含纖維、茄紅素、鉀質、維他命C等)

意粉、通粉、蕎麥麵 – 升糖指數較低，配合蔬菜/蛋白質有助減慢血糖升幅

輕盈麵食

材料：蕎麥麵1碗，三文魚柳3安士，青瓜絲和車厘茄1碗，紫菜絲少量

蕎麥麵含豐富纖維，升糖指數較低，增加飽肚感

三文魚含奧米加三脂肪酸，有助防止血管栓塞，保護心臟健康

一碗蕎麥麵（約70克）約5份澱粉質

飲品

茶或咖啡

- 選用低/脫脂奶、高鈣低糖豆漿 ， 不額外添加糖
- 避免含添加糖飲品，例如: 蘋果綠茶、三合一或二合一咖啡/奶茶

避免高糖份飲品、穀物類飲品(例如阿華田、好立克、美祿)

出外飲食篇

粉麵

粉麵：意粉、通粉、米粉等取代公仔麵(意粉/通粉：升糖指數較低)

雪菜肉絲、煎豬扒或雞扒(去皮)、火腿、番茄牛肉

取代腸仔、餐肉、沙嗲牛肉、五香肉丁等

另可配焓蛋、煎蛋

多士、麵包走油

番茄牛肉通粉加熱檸茶(走甜)

一碗份量：約 5份澱粉質

番茄：含纖維、茄紅素、鉀質、維他命C等

通粉取代公仔麵，通粉升糖指數較低、配合番茄有助減慢血糖升幅

牛肉取代加工食物如午餐肉及火腿，而牛肉亦含豐富蛋白質及鐵質

點餐小貼士：檸茶/水 走甜、不額外添加糖

東區醫院營養部 15/10/2022

麵包、三文治

三文治、法包、多士：茄蛋、火腿蛋、蛋、牛油果雞蛋、雞肉、煙三文魚碎蛋青瓜等

中式包點：菜肉包、雞包仔、麥饅頭、香菇雞包等

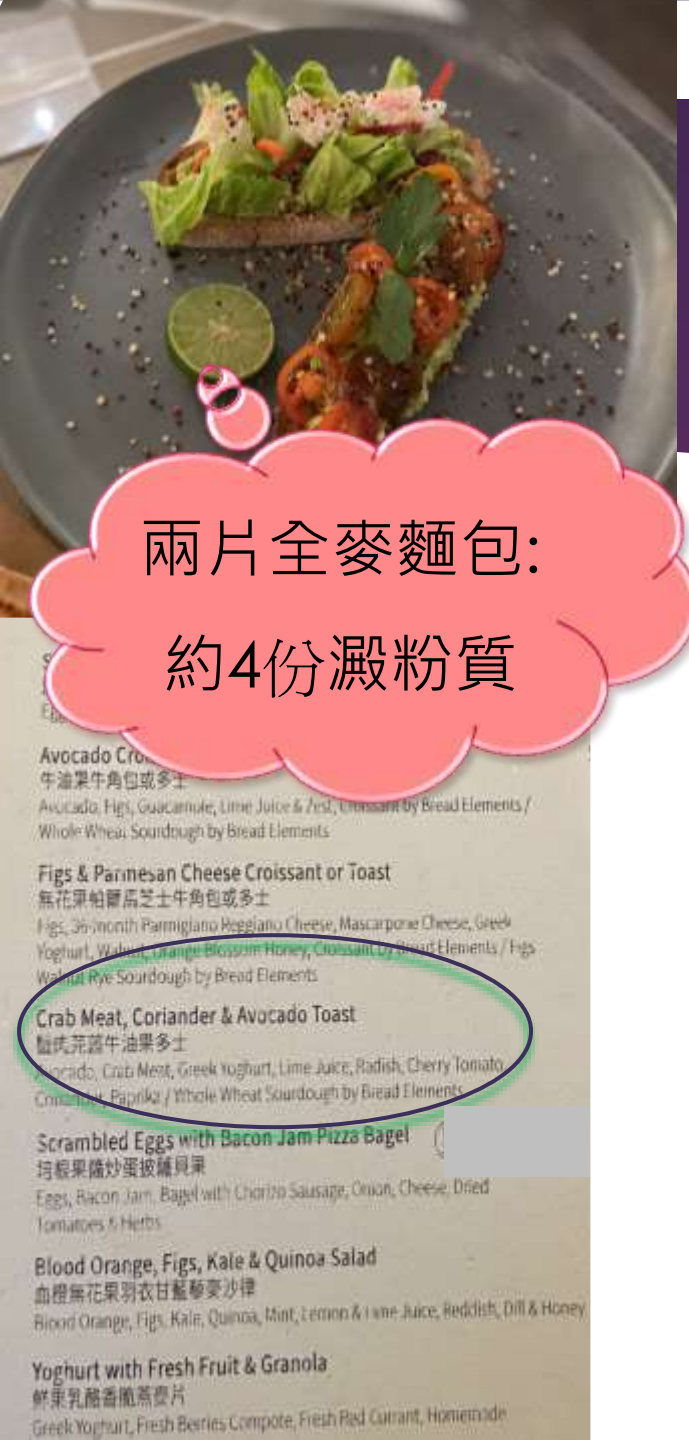
包類：合桃包、麥包、麥芝蛋包(走醬)等

點餐小貼士

避免餐肉、腸仔、酥皮類、蛋糕、 糕點

避免高糖配料：例如：朱古力、忌廉 、抹茶醬、紅豆等

盡量走牛油、走醬



兩片全麥麵包:
約4份澱粉質

蟹肉芫荽牛油果多士 + 咖啡

牛油果(少量)、蟹肉、希臘乳酪、青檸汁(少量)

紅蘿蔔(少量)、車厘茄、芫荽、紅辣椒粉、全麥麵包

點餐小貼士:
咖啡: 可轉脫脂奶、不額外添加糖

希臘乳酪: 豐富蛋白質及鈣質

蟹肉: 豐富蛋白質、低脂

牛油果: 豐富纖維及鉀質 (牛油果、紅蘿蔔 : 份量均為少量，沒有額外計算碳水化合物)

全麥麵包: 豐富纖維、升糖指數亦較白麵包低

天然調味料; 青檸汁: 天然、沒有額外添加糖

粥

- 生菜魚片粥
- 冬菇生菜絲瘦肉粥
- 鮮牛肉/瘦肉粥
- 瑤柱雞粥
- 潮州蠔仔粥

加白灼油菜一碟

點餐小貼士

避免加配油炸鬼 、炸兩、豉油皇炒麵、炒米粉等

加入蔬菜及蛋白質取代白粥，有助配搭成低升糖指數餐

飲茶

- 蒸點: 例如蒸包、蒸點心等，取代炸點、肥膩點心
- 盅頭飯: 可選北菇滑雞(去皮)或肉片飯，取代鳳爪排骨
- 醬汁、豉油另上
- 加碟菜

較佳點心選擇

以下份量提供約2份澱粉質

上素蒸粉果、菜苗餃1籠

蝦餃1籠

雞包仔、菜肉包、蒸饅頭1個

較佳點心選擇

以下份量提供約1份澱粉質

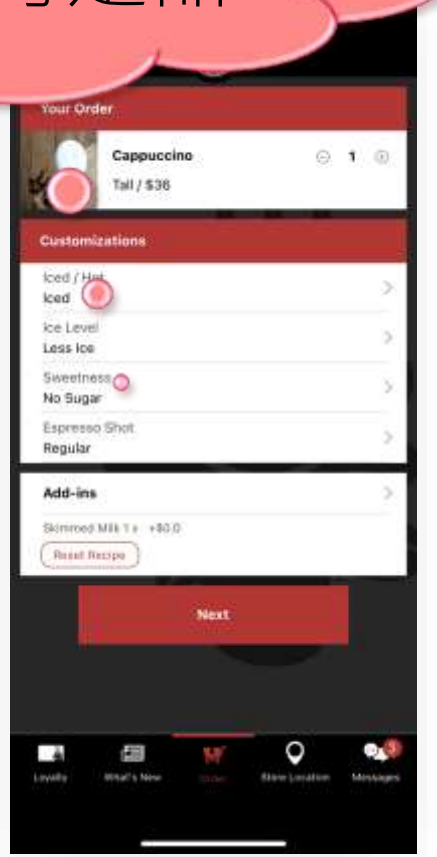
牛肉、雞絲或鮮蝦腸粉
1條

蒸蘿蔔糕1件

手機程式自助選餐

可選擇減少或走醬

凍飲：可走甜



奶可選脫脂奶/豆奶

手機程式營養資料

板燒雞腿包一個

約30克碳水化合物

(3份澱粉質)

板燒雞腿飽

飽類

358千卡

營養資料	每食用份量	每100 克/毫升*
能量	358千卡	205千卡
蛋白質	23克	13.1克
總脂肪	14.6克	8.3克
飽和脂肪	3.1克	1.8克
反式脂肪	0克	0克
碳水化合物	33.4克	19.1克
糖	4.9克	2.8克
鈉	1001毫克	572毫克

(*食物以每100克為單位; 飲品則以每100毫升為單位。)

控糖早餐選擇

- 多選擇少糖、少油、少鹽、高纖維的食物
- 多選擇低升糖指數的食物
- 營養均衡
- 定時定量、適量進食澱粉質

東區醫院營養部 15/10/2022

謝謝