

糖尿病飲食原則

均衡飲食



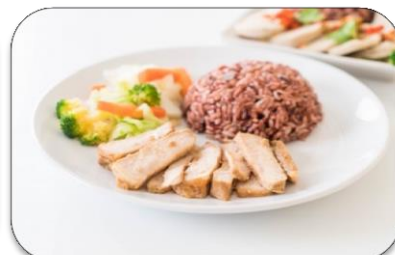
烹調: 蒸、煮、少油炒



定時定量



理想體重



均衡飲食

增加
纖維量食物

- 減緩飯後血糖上升
- 增加飽足感



避免
精緻糖類

- 含糖飲料、糕餅等
- 易血糖上升



避免
鹽分高食物

- 香腸、罐頭、豆腐乳等
- 易血壓不穩

