

✦ 外食不是禁忌，選對食物最重要！

糖尿病患者也能在便利商店吃得健康，只要注意以下原則：

✓ 選購原則 5 要點：

1. 選擇原型食物，避免加工食品

挑新鮮、單純、少醬料的食品，例如水煮蛋、無調味豆漿

2. 看營養標示，控制醣類總量

每餐碳水化合物約 30–45 克為宜（依個人需量）

3. 多纖維，少油脂

優先選擇有蔬菜、全穀類、無油炸品的商品

4. 避免含糖飲料與甜食

含糖豆漿、果汁、乳酸飲料、甜麵包、蛋糕應避免

5. 搭配均衡三大營養素（醣類 + 蛋白質 + 蔬菜）

📖 便利商店健康搭配建議：

✓ 早餐建議搭配

| 類別 | 建議組合 |
|-------|--------------------|
| 碳水化合物 | 地瓜條、燕麥粥（無糖）、小糙米飯糰 |
| 蛋白質 | 茶葉蛋、水煮蛋、無糖豆漿、低脂鮮奶 |
| 蔬菜 | 涼拌蔬菜、蔬菜棒、和風沙拉（不加醬） |

✓ 午餐或晚餐建議搭配

| 類別 | 建議組合 |
|-----|---------------------|
| 主食 | 雞肉糙米便當、地瓜、少量糙米飯糰 |
| 蛋白質 | 烤雞腿排（非炸）、茶葉蛋、雞胸肉條 |
| 蔬菜 | 涼拌青菜、海帶芽、蔬菜沙拉（限量醬料） |
| 飲品 | 無糖豆漿、無糖綠茶、礦泉水 |

✓ 點心或加餐（低血糖或活動多時）

| 可選項目 | 分量建議 |
|---------|---------------|
| 無糖豆漿 | 240 ml |
| 原味堅果 | 約 10 顆（不含鹽與糖） |
| 水果小盒 | 半盒以下（如蘋果片、芭樂） |
| 燕麥棒（無糖） | 1 小條（<15g 醣類） |

✘ 便利商店常見高風險食物 (應避免或偶爾少量)

| 食物類型 | 原因 |
|--------------------|-------------|
| 甜麵包、奶酥包 | 高醣、高油脂 |
| 加糖豆漿、乳酸飲料 | 升糖速度快 |
| 油炸便當 (炸雞、炸豬排) | 高油脂、易血糖失控 |
| 關東煮高鈉配料 (米血、甜不辣) | 醣類不易控制，含糖高湯 |
| 熱壓吐司 | 高醣高油脂夾餡，升糖快 |

☐ 看懂營養標示小技巧

- 碳水化合物含量：每份不宜超過 30–45g
- 糖含量：盡量選擇「糖 0g」或標示「無添加糖」產品
- 膳食纖維：每餐攝取 >3g 有助血糖穩定
- 鈉含量：每份不超過 600mg 為佳 (注意高鈉便當)

🔍 小叮嚀：

- 優先選「營養標示清楚」的食品
- 記得搭配運動與規律測量血糖
- 不確定時可拍照記錄，回診與營養師討論