

【健康營養補給站】醣類食物的份量代換



糖尿病的飲食原則之一「定時定量」，其中「定量」尤其是指含醣類食物，平日飲食六大類食物中含醣類的食物，包括乳品類、全穀雜糧類、水果類、蔬菜類，蔬菜類因富含膳食纖維對血糖影響較少，而全穀雜糧類、乳品類、水果類富含醣類，食用時必需注意份量的控制，若吃多會造成血糖偏高。下面將介紹全穀雜糧類、乳品類、水果類的一份的份量，同種類食物之間可以互相代換。醣類另一正式的名稱為「碳水化合物」。

認識乳品類的含醣量與代換

乳品類主要的營養成分有蛋白質、脂肪、醣類及豐富的鈣質，包括鮮奶、奶粉、優酪乳、起司片等，醣類主要含有乳糖，每天建議攝取量為 1.5-2 杯。每份含醣量 12 公克。

一份乳品類 = 1 杯低脂鮮奶 (240 毫升) = 3 平匙低脂奶粉 (25 公克) = 2 片低脂起司

認識全穀雜糧類的含醣量與代換

全穀雜糧類主要營養成分為醣類、少量蛋白質，包括雜糧類、根莖類、豆類及果實，雜糧類如米、小麥、燕麥等，根莖類如地瓜、芋頭、馬鈴薯等，豆類如紅豆、綠豆、皇帝豆等，果實如栗子、菱角等。每日攝取量需依身高、體重、活動量來決定，建議您可以諮詢營養師計算每日所需的熱量，藉由熱量需求得知每日全穀雜糧類可攝取的份量。每份含醣量 15 公克。

一份全穀雜糧類

- = 1/4 碗飯 (40 公克) = 1/2 碗稀飯 (120 公克) = 1/2 碗米粉
- = 1 片蘿蔔糕 (50 公克) = 1 片芋頭糕 (60 公克)
- = 1/2 碗熟麵條 (60 公克) = 1/3 個 (中) 白饅頭 (30 公克)
- = 白吐司 (30 公克) = 1 個小餐包 (30 公克)
- = 3 張餃子皮 (30 公克) = 3- 7 張餛飩皮 (30 公克) = 3 片蘇打餅 (20 公克)
- = 3 湯匙燕麥片 (20 公克) = 4 湯匙玉米粒
- = 2 湯匙 生紅豆 (生綠豆、生花豆) = 3 湯匙熟紅豆 (熟綠豆、熟花豆)
- = 1/4 碗蕃薯 (地瓜、芋頭)
- = 1/2 碗南瓜

碗大小容積以 250 毫升為準

名稱	分量	可食重量 (公克)	名稱	分量	可食重量 (公克)
柑橘	1 個	190公克	玫瑰桃	1 個	150公克
柳丁	1 個	170公克	綠棗子	2個	140公克
青龍蘋果	1 個	130公克	蓮霧	2個	180公克
奇異果	1 個	125公克	香蕉	1/2 根	95公克
西洋梨	1 個	165公克	木瓜	1/3個	165公克
愛文芒果	1 1/2片	225公克	荔枝	9 個	185公克
金煌芒果	1片	140公克	葡萄	13個	105公克
加州李	1 個	125公克	泰國番石榴	1/3個	160公克

水果類提供醣類、維生素、礦物質、纖維質，主要含有果糖，每天建議攝取量為兩份。每份含醣量 15 公克。

一份水果類購買量(購買時的重量) (約一個棒球大的水果)

- = 1 個柑橘 (190 公克) = 1 個柳丁 (170 公克) = 1 個小青龍蘋果 (130 公克)
- = 1 個奇異果 (125 公克) = 1 個西洋梨 (165 公克)

= 1 1/2 片愛文芒果 (225 公克) = 1 片金煌芒果 (140 公克)

= 1 個小加州李 (125 公克) = 1 個玫瑰桃 (150 公克) = 2 個綠棗子 (140 公克) = 2 個蓮霧 (180 公克)

= 1/2 根香蕉 (95 公克) = 1/3 個泰國番石榴 (160 公克) = 1/3 個木瓜 (165 公克)

= 9 顆櫻桃 (85 公克) = 9 個荔枝 (185 公克) = 16 粒小草莓 (170 公克)

= 13 個約 8 分碗葡萄 (105 公克) = 約 1 平碗去皮紅西瓜 (180 公克)

名稱	分量	可食重量 (公克)	名稱	分量	可食重量 (公克)
柑橘	1 個	190公克	玫瑰桃	1 個	150公克
柳丁	1 個	170公克	綠棗子	2個	140公克
青龍蘋果	1 個	130公克	蓮霧	2個	180公克
奇異果	1 個	125公克	香蕉	1/2 根	95公克
西洋梨	1 個	165公克	木瓜	1/3個	165公克
愛文芒果	1 1/2片	225公克	荔枝	9 個	185公克
金煌芒果	1片	140公克	葡萄	13個	105公克
加州李	1 個	125公克	泰國番石榴	1/3個	160公克

營養室營養師 唐怡伶

NTUHF