

# 糖尿病及腎病的健康飲食 - 中式食品

## Healthy Eating for Diabetes and Your Kidneys - Chinese Foods

以下是一些有助於維持血糖穩定和腎臟健康的飲食建議：

- 每天定時進食三餐
- 餐與餐之間相隔不超過六小時
- 避免缺餐
- 均衡飲食：
  - » 多吃蔬菜
  - » 選擇低脂蛋白質
  - » 吃少量穀物和澱粉
  - » 選擇健康脂肪
- 每天吃兩至三次水果，每次吃一小份
- 諮詢你的營養師，評估是否需要進食小吃



Modified from: Diabetes Canada "Healthy Eating with Diabetes"

<https://tinyurl.com/3wdbds7v>



## 可以進食的食物

**蔬菜** - 每餐至少吃兩種不同的蔬菜。



**低脂蛋白質** - 請諮詢你的腎科營養師，了解你的蛋白質攝取量建議。



**穀物和澱粉** - 例如糙米、藜麥、米粉、粉絲、義大利麵、通心粉、蕎麥麵、鋼切燕麥、全麥麵包和玉米。



**健康脂肪** - 例如芥花油、橄欖油、玉米油和花生油。



**無糖豆奶飲料和低脂乳製品** [1% 或脫脂牛奶, 2% 或以下的低脂酸奶 (又稱優酪乳、優格、乳酪)]。請諮詢你的腎科營養師，了解你的鉀和磷攝取量建議。



**烘焙、炙烤、燉煮、蒸煮、水煮、炒或煎的食物。**



**香料、香草和無鈉調味料。**



**水是最好的選擇。** 請諮詢你的腎科營養師，以了解你的液體攝取量建議。





## 避免進食的食物

**糖和高糖量的食品和飲料**，例如汽水、甜飲料、果汁、甜點、甜麵包、蜂蜜、果醬、糖果和巧克力（又稱朱古力）。



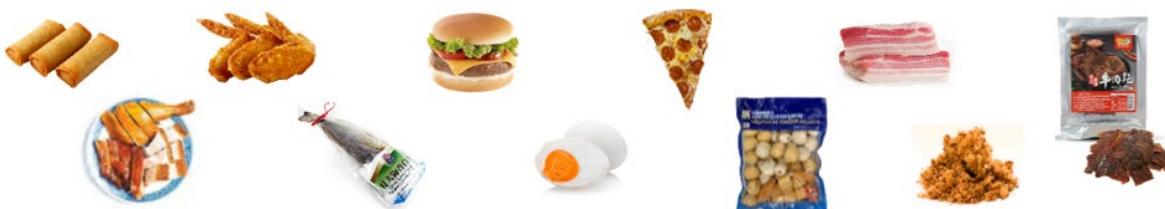
**高升糖指數的穀物和澱粉**，例如糯米、壽司米、粥和年糕。



**飽和脂肪和反式脂肪**，例如奶油、豬油、雞油、雞皮和椰子油。



**高脂肪和高鈉食物**，例如油炸食品、速食/快餐、肥肉、烤肉、鹹魚、鹹蛋、魚丸、魚餅、肉鬆和肉乾。



**含鉀或磷添加物的食品**，例如加工肉類、方便麵（又稱泡麵、即食麵）、加工奶酪（又稱芝士）、玉子豆腐、非乳製品奶精以及一些速溶穀物、咖啡和茶製品。



**所有類型的酒精**。



注意：這資料不能取代你的腎科營養師或醫護人員的建議。