

糖尿病外食技巧

※ 外食技巧-中式自助餐及麵食篇

- 1、選擇用油量較少的烹調方式，如蒸、煮、烤、燉、滷、涼拌等，糖醋、蜜汁、茄汁、醋溜等加糖的烹調方式不要選用。
- 2、沾粉或勾欠黏稠的食物應盡量避免，如羹湯、燴飯。
- 3、肉丸、肉餅、火腿、香腸等加工食品，油脂含量高不適合選用。
- 4、多選用青菜以增加飽足感，但湯汁可先濾乾，減少過多的油脂。
- 5、以清湯代替濃湯，並去除上層浮油。
- 6、炒飯及炒麵類因吸油量大且肉類及蔬菜量少，應少選用。
- 7、選擇湯麵優於乾麵，但是湯麵的湯因較油較鹹，要少喝。
- 8、選擇麵類時，應加點青菜，增加青菜攝取量。

※ 外食技巧-中式火鍋篇

- 1、了解各類食物的份量換算。
- 2、以玉米、地瓜、玉米取代主食類，冬粉因易使血糖上升，所以較不宜食用。
- 3、肉類的選擇應以低脂肉類為主，魚餃、燕餃、蛋餃、蝦餃、魚丸、貢丸等加工食品也屬於肉類來源，但脂肪含量較高，應減少選用。
- 4、沾醬可用蔥、薑、蒜末、辣椒、醋、醬油等調味，沙茶醬油脂較多，應減少使用。
- 5、火鍋湯品應少喝，尤其是加入肉類食材之後，油脂含量更高。

※ 外食技巧-中式酒席篇

- 1、上菜前的瓜子、花生及冷盤中的松子、腰果、核桃等堅果類油脂含量高，應減少食用。
- 2、魚翅羹、鮑魚羹或其他青菜等勾芡食物因含有大量的太白粉及油，應先將湯汁瀝乾後再食用。
- 3、脂肪含量高的加工食品，如貢丸、魚丸、蝦球、香腸、火腿、獅子頭等料理應盡量少吃。油炸的食物應該先去皮後再食用。高油烹調的食物如佛跳牆、五更腸旺則盡量避免。
- 4、避免以糖醋、蜜汁、茄汁、醋溜等加糖的烹調方式的料理。
- 5、膽固醇高的食物如魚卵、蟹黃等蛋黃類及豬乾、腰花、魚頭等內臟類，有高膽固醇及高血壓的人應該要避免。

- 6、應避免酒席上的果汁、汽水等含糖飲料，可選用無糖烏龍茶、綠茶、低熱量汽水或是以白開水取代。
- 7、湯品類多為高油、高鹽、味精多，盡量避免食用。
- 8、以新鮮水果取代飯後甜點，但應注意攝取份量。
- 9、應盡量避免飲酒，若要喝切禁乾杯，注意每日飲酒量 1-2 個酒精當量為限。

※ 外食技巧-速食篇

- 1、速食店食物大多為高油脂、高熱量、高澱粉類食物，應減少食用。
- 2、可選用生菜沙拉增加蔬菜攝取量，但須注意沙拉醬要減量使用。
- 3、可樂、奶昔、霜淇淋、聖代等甜品多為含糖食物，可選擇以零卡可樂、無糖或加代糖飲料取代。

※ 外食技巧-西式料理篇

- 1、湯類：西餐的濃湯多以大量麵粉及牛油調製，應選擇清湯為宜。
- 2、麵包：小餐包 1 個或法國麵包 1 片可以做為主食類來源，大蒜麵包含油量高不適合。
- 3、洋芋也是主食類，因此選擇 1/2 個烤洋芋必須減掉 1 片或 1 個小餐包的量；帶梗的玉米 1/3 根可換算 1/4 碗白飯或 1 片小吐司。
- 4、沙拉：不同顏色配置成的生菜沙拉如小黃瓜、番茄、蘆筍、青花菜、四季豆、白色或紫色高麗菜等都是很好的選擇，可適量食用。調味用的沙拉醬多為油、糖，應減少使用。
- 5、肉類：應選擇含油量少的海鮮及雞肉。牛排含油量多且份量較大，每週以不超過 1 次為原則。西式自助餐中會供應較多以碎肉製成的火腿、香腸等含油量也相當高，應少量選擇。肉類的烹調方式應選擇不油炸或先去除皮後再食用。
- 6、比薩：主要以麵粉、油、奶酪、番茄醬為原料，熱量很高應少吃。
- 7、甜點：選用新鮮水果或無糖果凍。
- 8、飲料：可以選擇茶或咖啡，但需注意奶精的成分為椰子油及玉米糖漿，不適合添加，可以選擇添加少許鮮奶取代奶精。

※ 外食技巧-日式料理篇

- 1、日式料理除了油炸食物外多為水煮、清蒸或生食食物，優點為用油量少。
- 2、需注意醃製或沾食的調味料，鈉含量較高。