Traditional Chinese

基本碳水化合物計算法
控制糖尿病

Canadian Diabetes Association

Basic carbohydrate counting for diabetes management

碳水化合物計算法是一種彈性計劃餐飲的方法。這計算法主要針對含碳水化合物的食物，因為這些食物令血糖水平提升得最多。您可以依照以下步驟計算碳水化合物份量，以控制血糖水平。您的註冊營養師也會一直從旁為您提供指引。

第1步　選擇健康食品

- 在你的膳食中多享用多種蔬菜、生果、全穀、低脂奶類產品、肉類和替代品。選擇食物多樣化，有助保持健康。
- 使用小量添加脂肪，有助您控制體重和血液中的膽固醇。
- 選擇適當食物份量，可以助您達到或維持健康體重。

第2步　專注在碳水化合物

- 身體將碳水化合物分解成葡萄糖，因此使您的血糖水平提升。
- 很多食物均含有碳水化合物，包括穀類及澱粉質、生果和部分蔬菜、豆類、奶類和奶類替代品、含糖食物及很多調理過的食品（所謂“加工”食品）。
- 肉類和替代品，大部分蔬菜和脂肪含有極少碳水化合物。如果進食中等分量的這類食物，對血糖水平不會有明顯影響。

第3步　設定碳水化合物目標

- 您的營養師會助您訂立每餐和每次小食的碳水化合物目標分量。根據您的個人需要，這些目標分量可能每天相同也可以彈性調節。
- 目的是維持您的碳水化合物攝取量與目標的差距在5克之內。

第4步　計算碳水化合物

- 記錄您在一天內攝取的食物和飲品。
- 確實記錄食物和飲品的份量。為求準確，您可以使用量杯和食物磅。
- 記錄食品和飲品中有多少克碳水化合物。
- 至於食物中的碳水化合物含量，您可以查看 “健康飲食進階” (Beyond the Basics) 提供的資料、食品包裝上的說明、講解食物成份含量的書籍、餐廳提供的食物營養成分資訊及網站等。

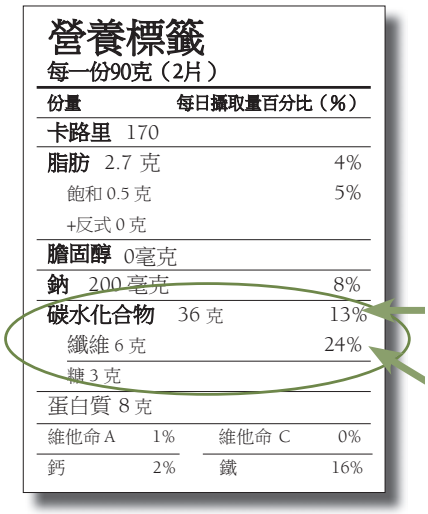
第5步　檢查碳水化合物對血糖的影響

- 與您的醫護小組合作，在血糖過高或過低時作調整。

這份文件反映了加拿大糖尿病協會《2013年臨床指引》。《2013年臨床指引》版權屬加拿大糖尿病協會所有

計算碳水化合物數值

使用營養標籤



營養標籤

每一份90克（2片）

份量	每日攝取量百分比（%）
卡路里 170	
脂肪 2.7 克	4%
飽和 0.5 克	5%
+反式 0 克	
膽固醇 0毫克	
鈉 200 毫克	8%
碳水化合物 36 克	13%
纖維 6 克	24%
糖 3 克	
蛋白質 8 克	

維他命 A	1%	維他命 C	0%
鈣	2%	鐵	16%

食物中的碳水化合物含量已列於營養標籤內。

- 圖表所列是一份的份量。您進食的份量，是多於、少於一份，或是一樣呢？將您進食的份量和所列一份的份量作比較，您便知道自己攝取了多少碳水化合物。
- 圖表首先列出碳水化合物的總量（以克計），這個數字已包括澱粉質、糖份和纖維（澱粉質沒有分開列出）。
- 纖維不會提升血糖，故應該將纖維從碳水化合物總量減去（即36克碳水化合物 – 6克纖維 = 30克可利用碳水化合物）。

碳水化合物總計量！

碳水化合物計算示例

食物	份量	碳水化合物（以克計）	碳水化合物選擇
例如－三明治午膳			
麵包，全麥	2片	30克	2
雞胸	2盎司/60克	0	0
人造黃油	1茶匙/5毫升	0	0
紅蘿蔔條	½ 杯/125毫升	0	0
青葡萄	½ 杯/125毫升	15克	1
牛奶	1杯/250毫升	15克	1
茶／咖啡	1杯/250毫升	0	0
	總量	60 克	4 個選擇
您今天吃了或喝了什麼？			
	總量		

在全國，加拿大糖尿病協會在致力研究根治糖尿病方法的同時，領導患者實行健康生活來對抗糖尿病。我們的支持者透過以社區為基礎的網絡，幫助我們為患者提供教育及服務，倡導本會宗旨，為根治糖尿病取得突破性進展，並將研究成果轉化成實際應用。

這份文件反映了加拿大糖尿病協會《2013年臨床指引》。《2013年臨床指引》版權屬加拿大糖尿病協會所有

Canadian Diabetes Association

Related articles: *Just the Basics, The Glycemic Index, Sugars and Sweeteners, Fibre and Diabetes*

diabetes.ca | 1-800 BANTING

131019 04/16